RECETTES, CONSEILS,
INFORMATIONS POUR
LA MÉNAGÈRE

RÉGALS GASTRONOMIQUES

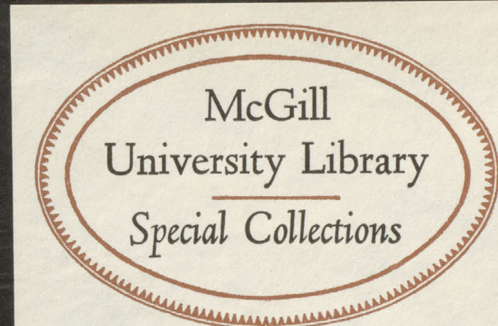
AVEC LES COMPLIMENTS DE

MAGASIN E-M STORE

P.-E. ÉTHIER, prop.

Epicier — Boucher

1251 St-Zotique — Do. 8650


McGill
University Library
Special Collections

40 –

RECETTES, CONSEILS,
INFORMATIONS POUR
LA MÉNAGÈRE

RÉGALS GASTRONOMIQUES



Madame,

Ce livre vous est offert, à titre gracieux, par votre épicier. Il contient un grand nombre de recettes éprouvées. Nous y avons joint des conseils pratiques, des informations, suggestions, etc. Nous osons espérer que vous voudrez conserver ce recueil pour plusieurs années afin de pouvoir y référer au besoin.

Votre épicier n'est pas simplement un marchand, il est votre concitoyen. Plus d'un, a été heureux de pouvoir compter sur sa générosité à certaines heures pénibles de la vie. Toujours à votre service de façon courtoise et honnête, il sollicite votre précieux encouragement. Il a besoin du support généreux de ses compatriotes pour pouvoir lutter avec avantage contre ces organisations étrangères communément appelées, les "chaînes."

Tout canadien, de coeur et d'esprit, soucieux de ses obligations envers la société dans laquelle il vit, doit donner la force de ses deniers à ceux qui luttent courageusement pour la survivance économique canadienne-française. A qualité égale, le Magasin E M est toujours moins cher.

Veuillez accepter, Madame, avec nos remerciements anticipés, l'expression de notre considération parfaite.

Vos très obligés

Les Epiciers Modernes Ltée
en coopération avec
Magasins E M Stores

Les Épiciers Modernes Ltée

en coopération avec

Magasins E-M Stores



BUREAUX ET ENTREPÔTS

•

1936

•

50 Est, St-Viateur

MONTRÉAL

Les Épiciers Modernes Ltée

quelques notes brèves

L'organisation connue sous le nom: Les Epiciers Modernes Ltée, est une coopérative fondée en mai 1927, par M. P.-E. Guilbeault. Elle est née par besoin, pour aider l'épicier de détail à garder sa place dans le monde commercial. L'avènement des "chaînes" à capitaux étrangers, la publicité tapageuse de ces magasins en séries, l'inertie des grossistes, l'indispensable nécessité d'une étroite collaboration, l'importance de garder notre capital pour nous, etc. etc., tout cela avait rendu nécessaire, la formation d'une coopérative pouvant fournir à l'épicier, un moyen efficace de lutte.

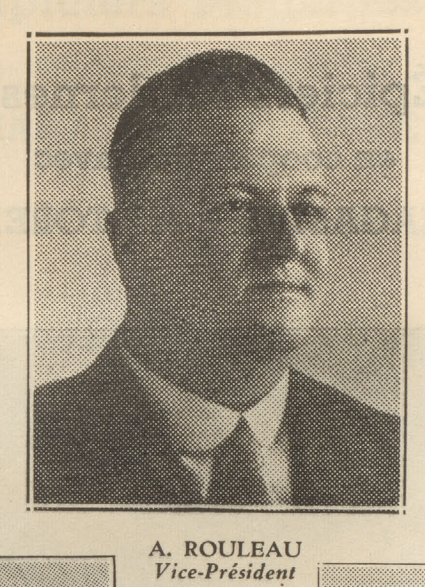
M. P.-E. Guilbeault exposait ses vues sur la formation de cette coopérative en la salle Dion, Montréal, le 2 mai 1927 en présence d'un groupe d'épiciers. Son appel ne fut pas vain, car 22 membres, le soir même, donnaient leur adhésion à ce mouvement. Depuis bientôt dix ans, le nombre a atteint 500. Cette progression ascendante a dû exiger 4 déménagements dans le but de toujours s'agrandir. Aujourd'hui, à 50 Est, St-Viateur, Les Epiciers Modernes possèdent leur immeuble qui comprend de vastes bureaux, un entrepôt moderne et toute la facilité voulue pour rencontrer les exigences actuelles et même futures de leur commerce.

Les Epiciers Modernes Ltée, sont des épiciers de gros, importateurs et manufacturiers de plusieurs produits. Cette organisation favorise ses membres (qui arborrent l'enseigne Magasins E M Stores) de prix très bas et d'avantages de publicité que seule la coopération rend possibles. Notre organisation est toute canadienne, comme on pourra le constater en consultant les quatre pages suivantes. C'est une oeuvre de "chez-nous," 100% canadienne. Depuis sa fondation, Les Epiciers Modernes Ltée sont sous la gérance de son fondateur, M. P.-E. Guilbeault. Toute l'énergie de ce dernier, est concentrée vers l'avancement de cette coopérative qui joue à l'heure actuelle un rôle prépondérant dans la distribution des denrées alimentaires. Si le canadien-français a dû reculer dans le commerce de gros en épicerie depuis une dizaine d'années, il y a lieu de louer comme il le mérite l'instigateur d'une maison nouvelle qui a su progresser à la suite d'une administration efficiente, et ce dans une période de crise sans parallèle dans l'histoire commerciale de notre jeune contrée. Nous croyons pouvoir ajouter que M. Guilbeault accomplit un geste de portée nationale.

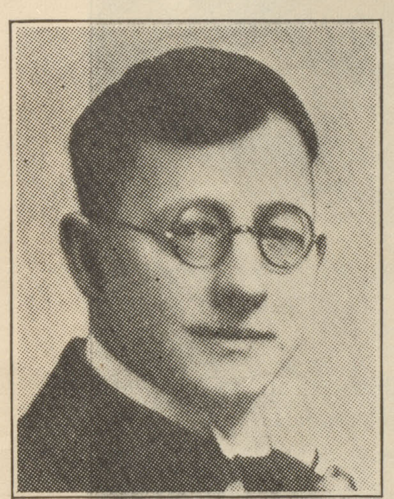
Montréal, déc. 1936

Les Épiciers Modernes Limitée

Bureau de direction



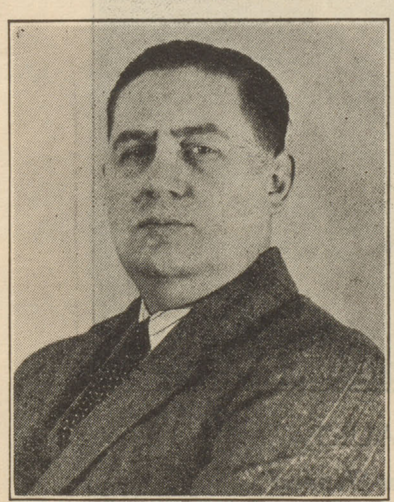
A. ROULEAU
Vice-Président



A. LANIEL
Directeur



H. COURSOL
Directeur



S. REEVES
Directeur



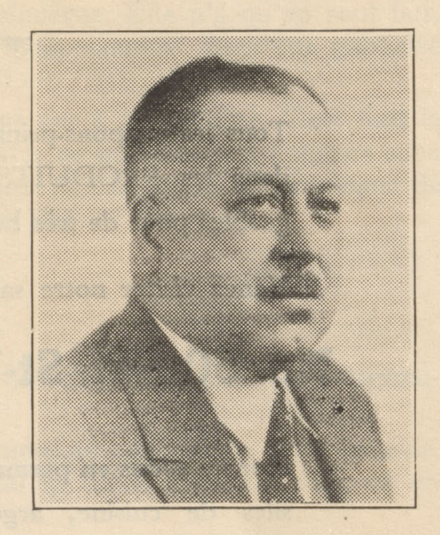
P.-E. ETHIER
Directeur

Les Épiciers Modernes Ltée

En plus de son bureau de direction, notre compagnie possède trois fiduciaires ce sont:



E. LUSSIER



W. BOURASSA

et M. A. LANIEL dont la photographie apparaît ci-contre parmi celles des Directeurs.

Voici la liste des membres des divers comités:

COMITE DE RECEPTION

M. J.-B. Robitaille, Président
Mmes G. Latendresse
E.-C. Lortie
M.M. H. Proulx
J.-R. Lesage
J. Rivet
W. Bourassa
C.-R. Poupart

COMITE DES ANNONCES

M.M. A. Wolfe
J.-R. Lesage
W. Desrosiers
E. Saindon
L.-O. Lanoue
J. Rivet
R. Teasdale

INSPECTEURS D'INVENTAIRE

W. Desrosiers — E. Lalonde — J.-E. Dusseault

L'administration de notre compagnie est confiée à:

M. **P.-E. Guilbeault**, Gérant Général
M. **M. Turcotte**, son secrétaire et gérant de la Publicité
M. **G. Guilbeault**, comptable et assistant-gérant
M. **G. Carrière**, acheteur et assistant-gérant
M. **J.-E. Provost**, gérant des ventes

N.B. Comme on pourra le constater par la liste de nos directeurs, membres supérieurs et gérants, notre compagnie est administrée par des gens de "chez nous."

Cadeaux! Cadeaux! Cadeaux!

Tous les coupons-primes "Moderne" qui sont inclus dans les PRODUITS MODERNES, sont échangeables pour de très belles primes.

Venez visiter notre salle d'échantillons au

No. 50 Est, St-Viateur, Montréal

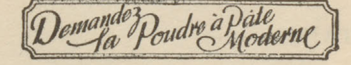
Nous y avons en permanence, lingeries, jouets, ustensiles de cuisine, argenteries, verreries, etc., etc. Demandez un catalogue à votre magasin E.M.

(Reproduction d'un coupon—Sans valeur)

LES COUPONS SONT EXPÉDIÉS AVEC

Farine Préparée Moderne
Thé Vert Mon Spécial Thé Noir Mon Spécial
Thé Vert Moderne
Orange Pekoe Blend Moderne
Gelée Moderne Café Moderne
Farine à Patisserie Blue Bell
Farine Seven Clubs
Pain Moderne Poudre à Pâte Moderne
Pain Maurice Cafe Maurice
Eau de Javelle Lavo avec etiquette ½ coupon
Cacao Holland Brand

Nous nous réservons le droit de retirer ces coupons en tout ou en partie.





Coupon de Prime Moderne

1/8 COUPON



Conservez ce coupon, il représente une véritable réduction dans le coût de tous les produits énumérés ici.

Avec ces coupons vous pouvez vous procurer différents objects de vaisselle, de ferronnerie, d'argenterie, d'électricité, de lingerie, d'aluminum, de jouets et maints autres objets utiles.

Ayez en main le nombre de coupons requis par chaque prime et, immédiatement vous entrerez en possession de très belles primes.

Chaque coupon représente une valeur marchande d'un sou; il n'est cependant pas négociable et n'est valable que dans la Province de Québec.

Tous les coupons émis par notre Compagnie sont échangeables à notre département de primes.

MARQUES MODERNES LIMITÉE
50 Rue St. Viateur Est, Montréal

Conservez les coupons-primes

MODERNES

Ils ont une grande valeur

Magasins E.M. Stores

QUE SIGNIFIE CETTE ENSEIGNE?

L'Enseigne E. M. signifie Epicier Moderne. Elle n'a qu'un seul but, celui de grouper ensemble des épiciers "indépendants" dans une publicité uniforme et répandue.

Le "Magasin EM Store" n'appartient pas à une chaîne. C'est tout le contraire. Il s'agit d'un épicier, propriétaire de magasin qui annonce sous une enseigne reconnue, sans perdre aucun de ses droits et privilèges de propriétaire. Le propriétaire d'un Magasin EM est donc:

votre concitoyen

votre confrère

votre ami

il fait partie: de vos organisations, de vos sociétés, de votre communauté;—

L'encourager c'est dépenser votre argent au bénéfice de votre localité, c'est travailler au relèvement commercial de votre quartier, c'est en un mot travailler pour vous-même.

Les Produits "Moderne"

Notre compagnie

LES ÉPICIERS MODERNES LIMITÉE

fait la distribution à tous ses membres de tous les produits manufacturés par: Marques MODERNES LIMITEE.

Ces produits sont:

La Poudre à Pâte MODERNE et Pierrot
Les cafés MODERNE—Pyramide, Acadia, Maurice
Le thé noir MODERNE
Le thé vert MODERNE
La Farine Préparée MODERNE en 3 lbs et 6 lbs
La gelée MODERNE et Pierrot
La fécule de maïs MODERNE (cornstarch)
Le Vinaigre Malt MODERNE
Le Vinaigre Blanc MODERNE
Le thé noir Mon SPECIAL
Le thé Vert Mon SPECIAL
La Farine à Pâtisserie BLAIDOR, sac 7 lbs et 24 lbs

Tous ces empaquetages contiennent des coupons "MODERNE." Ces derniers sont échangeables pour de très belles primes. Notre département de Primes est situé au No 50 Est St-Viateur, Montréal.

INFORMATIONS POUR LA CUISINIÈRE

Pour mesurer

Les cuillers doivent être de dimensions types. Une tasse graduée de fer blanc, d'aluminium ou de verre doit être utilisée.

Sauf indication contraire, toutes les mesures sont données rases.

Pour raser, servez-vous du dos d'un couteau. Pour mesurer les poudres et autres matières sèches, remplissez comble et rasez avec le dos d'un couteau. Pour une demi-cuiller à thé, divisez la cuillerée sur le sens de la longueur. Pour un quart de cuiller, divisez d'abord en longueur, puis en largeur. Pour un huitième, divisez le quart en deux en diagonale. Pour un ou deux tiers, faites une ou deux divisions dans le sens de la largeur.

Une cuillerée de liquide, c'est tout ce que la cuiller peut contenir.

De même, une tasse de liquide, c'est toute la quantité de liquide qu'une tasse peut recevoir sans renverser.

N'oubliez pas que ⅛ de tasse de beurre ou autre matière grasse égale 2 cuillers à soupe; ¼ de tasse, 4 cuillers à soupe et que ½ livre de beurre pressé peut être employée, quand la recette mentionne 1 tasse.

Si vous devez employer de la farine à pain, là où la recette demande de la farine à pâtisserie, enlevez 2 cuillers à soupe pour chaque tasse de farine exigée.

La farine, le sucre de confiserie et toute matière de nature sèche qui a tendance à se prendre en pain, doit être sassée, avant d'être mesurée.

Table des poids et mesures

Spécifique

Beurre, 2 cuillers à table	1 once	Avoine roulée, 5 tasses	1 livre
Farine de maïs, 3 tasses	1 livre	Café, 4 tasses 1/3	1 livre
Beurre, 1 tasse	8 onces	Raisins, sec 1 tasse	8 onces
Viande hachée, 1 tasse	½ livre	Groseilles, 1 tasse	6 onces
Croûtons, 1 tasse pressée	4 onces	Riz, 1⅞ tasse	1 livre
Lait, 1 tasse	8 onces	Oeufs 9 à 10 entiers	1 livre
Pâte à pain, 1 tasse rase	6 onces	Thé, 1 tasse (sec)	4 onces
Farine d'avoine 2 2/3 tasses	1 livre	Farine de seigle, 4-1/3 tasses	1 livre
Café, 2 cuillers à thé combles	1 once	Oeufs, 1 tasse, jaunes ou blancs	½ livre

Mesdames les Ménagères

Cette annonce est dédiée à celles qui désirent accomplir consciencieusement leur tâche sans se réduire à l'esclavage.

Quels que soient vos plans—pour les repas réguliers, les goûters, les diners ou les simples pique-niques—vous trouverez, parmi les aliments préparés par Clark, ce qu'il faut pour chaque occasion. Depuis le simple sandwich pour les petits, jusqu'au lourd repas pour l'homme du foyer, tout peut être vite préparé en utilisant les produits Clark.

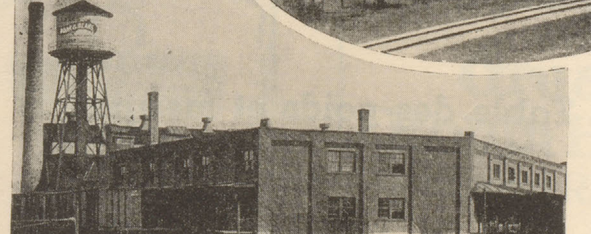
Où les aliments de Clark sont Préparés

Quelques-uns des Produits Clark

- Fèves au Lard
- Spaghetti "Cuit"
- Jus de Tomates
- Ketchup aux Tomates
- Paté, Veau, Jambon, Langue
- Diner Bouilli Canadien
- Patés Pour Sandwiches
- Soupes 14 Variétés Succulentes etc.

BUREAU CHEF
MONTREAL, QUE.

HARROW, ONT.



ST-REMI, QUE.

W. CLARK, LIMITED

PRODUITS ALIMENTAIRES

Suif haché, 1 tasse	**4 onces**
Oeufs, 7 jaunes	**1 tasse**
Sucre brun, 2-2/3 tasses	**1 livre**
Noix anglaises, 5 tasses	**1 livre**
Sucre de confiserie, 3½ tasses	**1 livre**
Farine, 4 cuillers à soupe	**1 once**
Sucre granulé, 2 tasses	**1 livre**
Farine à pâtisserie, 4 tasses	**1 livre**
Sucre en Poudre, 2-2/3 tasses	**1 livre**
Farine à pain, 4 tasses	**1 livre**
Sucre, 12 cuillers à soupe combles	**1 livre**
Farine Graham, 4½ tasses	**1 livre**
Sel, 12 cuillers à soupe combles	**1 livre**
Farine, blé (non blutée) 3⅞ tasses	**4 onces**

60 gouttes	**1 cuiller à thé**
2 cuillers à café	**1 cuiller à thé**
3 cuillers à thé, (sec)	**1 cuiller à soupe**
4 cuillers à thé, (liq.)	**1 cuiller à soupe**
1 cuiller à soupe, (liq.)	**½ once**
4 cuillers à soupe	**¼ de tasse**
4 cuillers à soupe	**1 verre à vin**
4 cuillers à soupe	**½ roquille**
12 cuillers à soupe (sec)	**1 tasse**
½ chopine	**1 tasse**
16 cuillers à soupe	**1 demiard**
2 verres à vin	**4 onces**
2 verres à vin	**1 roquille**
2 roquilles	**1 tasse**
2 roquilles	**8 onces**
8 roquilles	**1 pinte**
2 tasses	**1 chopine**
2 tasses	**4 roquilles**
1 chopine, (liq.)	**1 livre**
32 onces, (liq.)	**1 pinte**

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DE VOLAILLE ET MENU GIBIER

Noms	Cuisson	Grosseur	Temps requis h.	m.
Cannetons	**Rôtis**	**Médium**		
Canards	**Rôtis**	**Gros**	**0**	**35**
Volaille	**Bouillie**	**Gros**	**1**	
Volaille	**Bouillie**	**Médium**	**1**	
Volaille	**Rôtie**	**Médium**		**45**
Oies	**Rôties**	**Gros**		**50**
		Petit	**1**	**50**
Canard sauvage	**Rôti**	**Médium**	**1**	**25**
Perdrix	**Rôtie**	**Médium**		**30**

Noms	Cuisson	Grosseur	Temps requis h.	m.
Faisan	**Rôti**	**Gros**		**50**
Oison	**Rôti**	**Médium**		**50**
Pigeon	**Grillé**	**Médium**		**15**
Lapin	**Bouilli**	**Médium**		**40**
	Rôti	**Gros**		**50**
Dinde	**Bouilli**	**Médium**	**1**	**45**
Dinde	**Rôti**	**Gros**	**2**	**40**
Quartier	**Rôti**	**Gros**	**4**	**30**
de venaison	**Rôti**	**Petit**	**3**	

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DE L'AGNEAU

Parties	Cuisson	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.	lb.	h	m.
Poitrine	**A l'étuvé**	1	1	10	2	1	20	3	1	30
Partie de devant	**Rôti**	6	1	20	7	1	35	8	1	45
Partie d'arrière	**Rôti**	7	1	35	8	1	45	9	1	50
Gigot	**Rôti**	3	1	20	4	1	30	6	1	40
Longe	**Rôti**	3		50	4	1	05	5	1	15
Collet de mouton	**Au four**	2		40	3	0	50	4	1	
Epaule	**Rôti**	3		50	4	1		5	1	10

TEMPS REQUIS POUR LA CUISSON DU PORC

Parties	Cuisson	lb.	h.	m.	lb.	h.	m.	lb.	h	m.
Jambon (fumé)	**Au four**	8	3	45	10	4		12	4	20
Jambon	**Bouilli**	8	3	50	10	4	15	12	4	30
"		3	2		4	2	15	5	2	25
Quartier (devant)	**Rôti**	6	2	15	8	2	40	10	3	
Quartier (d'arrière)	**Rôti**	6	2	15	8	2	40			
Cuisse	**Rôti**	6	2		8	3	30	12	4	
Cuisse	**Bouilli**	6	2	15	8	3	10	10	4	
Bacon	**Bouilli**	2	1	30	4	2		10	4	


Ladies—
here it is
MESDAMES
Voici
Buzz
CLEANER
Buzz
The NEW DISCOVERY for
HOUSEHOLD CLEANSING

TERMES DE CUISINE

BAIN-MARIE—Le bain-marie consiste à mettre dans l'eau bouillante un vase en terre en fer-blanc ou en porcelaine, contenant ce que l'on veut faire chauffer. Tous les mets qui ont une liaison à l'oeuf doivent être réchauffés au Bain-Marie.

BARDER.—C'est couper du lard en tranches minces, (ou bardes) et en couvrir le rôti ou le ventre des volailles; on maintient les bardes au moyen d'un fil.

BLANCHIR.—C'est laisser bouillir pendant quelques minutes divers aliments. On plonge dans l'eau bouillante les aliments qui ont de l'âcreté.

BOUQUET.—Un bouquet comprend des branches de persil, une feuille et une ou deux branches de thym. On attache le tout avec du fil.

BRAISER.—C'est faire cuire la viande dans une casserole sur laquelle on laisse le couvercle.

BRIDER.—C'est passer une ficelle pour maintenir les membres d'une volaille.

CISELER.—C'est faire des incisions plus ou moins grandes sur les poissons que l'on met sur le gril.

COULER.—C'est faire réduire un jus par évaporation pour obtenir une sauce concentrée, d'une couleur légèrement brune.

CREVER.—Terme employé pour la cuisson du riz ou de l'orge: le riz est cuit sans être déformé.

CUISSON.—Ce mot est souvent employé pour désigner le liquide dans lequel on a fait cuire la viande ou le poisson.

DORER.—C'est enduire une pâtisserie de jaune d'oeuf, avant de la passer au four.

EMINCER.—C'est détailler les viandes en tranches minces ou en filets.

EMONDER.—C'est laisser les amandes dans l'eau chaude quelques minutes afin de pouvoir enlever la peau avec les doigts.

ENTREES.—Les entrées suivent immédiatement le potage.

ENTREMETS.—Les entremets de légumes se servent après les rôtis; les entremets sucrés se servent avant le dessert.

ESCALOPES.—Petites tranches minces de viande que l'on superpose en couronne et dans un plat. La place laissée libre au milieu est destinée à recevoir la sauce.

ETOUFFER.—C'est faire cuire, soit à la vapeur, soit au bain-marie, dans un récipient parfaitement clos.

FLAMBER.—C'est passer volaille ou gibier à plumes à la flamme, une fois plumé, pour enlever le duvet ou les petits poils. Eviter de flamber au papier.

FONCER UNE CASSEROLE.—C'est garnir le fond d'une casserole ou d'une terrine de couennes et de tranches de lard ou de veau.

LIMONER.—C'est enlever le limon du poisson avec le couteau après avoir plongé le poisson dans l'eau chaude.

MARINER.—C'est mettre un morceau de viande quelconque dans une marinade.

MIJOTER.—C'est laisser cuire à petit feu et lentement.

MOUILLER.—C'est ajouter, pendant la cuisson des mets, de l'eau, du bouillon, ou tout autre liquide.

MOUVETTE.—C'est une cuiller de bois qui sert à remuer les sauces.

NOUET.—Le nouet est un linge de mousseline dans lequel on met ce que l'on veut faire cuire, afin que ce ne soit pas mêlé au liquide dans lequel on le plonge.

PANER.—C'est saupoudrer de mie de pain très fine les viandes ou autres compositions que l'on fait cuire sur le gril, au four, ou dans la friture.

PARER.—C'est enlever aux viandes les peaux, les nerfs ou la graisse, pour leur donner une meilleure forme.

PASSER AU BEURRE OU FAIRE REVENIR.—C'est mettre les viandes dans le beurre la graisse ou l'huile chaude, pour leur faire prendre couleur.

PIQUER.—C'est tailler du lard plus ou moins gros pour le mettre dans une lardoire, avec laquelle on l'introduit dans la viande.

NOTES.—Le foie de veau et le boeuf à la mode se piquent en traversant la viande dans toute sa longueur; on met, pour un morceau de trois livres, huit ou dix lardons de la grosseur du petit doigt et de la longueur de la viande. Il faut même laisser passer un bout à chaque extrémité.

Pour les filets, les riz de veau, etc., on pique seulement la surface avec de petits lardons très fins, en ne prenant avec la lardoire qu'une petite partie de viande, et en laissant passer le lardon également de chaque côté.

PRESURE.—La présure est une substance qui sert à faire cailler le lait. On l'achète chez les Pharmaciens.

REDUIRE.—C'est laisser bouillir un liquide quelconque jusqu'à ce qu'il ait épaissi et diminué de quantité.

RELEVES DE POTAGE.—On sert les relevés après que les hors-d'oeuvre ont été passés aux convives.

REVENIR.—Passer au beurre.

SAISIR.—C'est mettre la viande en contact avec une forte chaleur pour en roussir légèrement la surface.

TOURER.—C'est un terme de pâtisserie qui signifie donner un ou plusieurs tours à la pâte. On appelle donner un tour, plier la pâte en deux ou trois après l'avoir abaissée avec le rouleau. Si on répète cette opération deux fois, on donne deux tours.

TOURNER DES LEGUMES.—C'est leur donner, avec un couteau, une jolie forme.

TOURNER DES OLIVES.—C'est enlever le noyau en tournant tout autour avec un couteau de manière à laisser aux olives leur forme première.

Une cuillerée à thé du Cordial "Oxo" a la même valeur d'un cube d'Oxo.

QUELQUES RECETTES OXO

Jambon savoureux et "Oxo"

2 tasses de miettes de pain
1 tasse de jambon maigre bouilli
1 cuillerée à thé de persil haché
Petit morceau de beurre
Un peu de poivre et sel
1 cuillerée à thé d'Oxo

Mélangez ensemble les miettes de pain, le jambon (haché fin) un petit morceau de beurre, le persil, poivre et sel. Humectez le tout avec de l'Oxo ajouté à une tasse d'eau chaude. Mettez ce mélange dans un plat profond, couvrez légèrement le dessus avec les miettes de pain, et faites cuire environ ½ heure.

Soupe au lait et "Oxo"

2 cuillerées à thé d'Oxo
3 grosses carottes
2 oignons
3 cuillerées à bouche de riz
3 cuillerées à bouche de lentilles
1 chopine de lait
1 morceau de beurre (de la grosseur d'une noix).
1 chopine d'eau
Assaisonnement

Mettez le riz dans une casserole contenant de l'eau, et laissez mijoter légèrement pour faire gonfler les grains; ajoutez ensuite les carottes (tranchées en anneaux) les oignons (hachés fin) et les lentilles. Faites mijoter environ 1 heure; ajouter ensuite l'Oxo, beurre, lait et assaisonnement au goût. Faites mijoter encore 15 minutes, et servez avec morceaux de rôtie (toast) sèche. Il n'est pas nécessaire de faire épaissir, car le riz et les lentilles suffisent.

Gelées d'oeuf et "Oxo"

1 oeuf
1 cuillerée à thé d'Oxo
½ chopine d'eau chaude
½ oz. de gélatine
3 cuillerées à thé de maigre de jambon ou boeuf salé, haché fin.

Faites tremper trois petits moules dans l'eau froide. Tandis qu'ils sont encore humides, déposez dans chacun une tranche d'oeuf bouilli, dur, et une cuillerée à thé de maigre de jambon ou boeuf salé froid, haché fin. Faites dissoudre l'Oxo et la gélatine, dans ½ chopine d'eau chaude. Dès que le mélange est partiellement refroidi, remplissez les moules, et placez dans un endroit froid pour faire prendre. Tournez et servez avec une garniture de cresson.

Pouding à l'éponge "Oxo"

3 gâteaux d'éponge
½ oz. de gélatine
2 cuillerées à thé d'Oxo
2 cuillerées à bouche d'eau froide
1 chopine d'eau bouillante

Coupez la gélatine, et déposez-la dans une tasse avec de l'eau froide, et laissez dissoudre. Prenez les gâteaux d'éponge et tranchez-les. Ensuite, répandez un peu d'Oxo sur la moitié de dessous de chacun, et placez sur les moitiés du dessus pour en faire des sandwiches. Déposez-les dans un plat de cristal. Ensuite, placez le reste de l'Oxo dans la tasse avec la gélatine, ajoutez un peu d'eau bouillante, agitez bien environ 2 minutes, ensuite videz le contenu dans un pot d'une chopine, et remplissez avec de l'eau bouillante. Versez ceci graduellement sur les gâteaux, laissez refroidir, et servez.



LA PLUS GRANDE FABRIQUE CANADIENNE-FRANÇAISE DE CIRAGES ET DE POLIS DIVERS



Quelques-unes de nos
MARQUES renommées

Élégant—

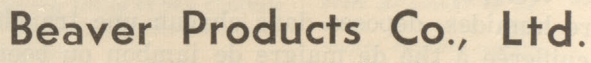
Poli à planchers—sans frottage—brille en séchant Vernis à chaussures—Cirage à chaussures, toutes couleurs—Poli à meubles—Nettoyeur pour souliers en chevreau (kid).

Polivite—

Cire à planchers en pâte et liquide—Cirage à harnais—Mine à poêle, grasse et liquide—Vernis à tuyaux.

Salvator—

Nettoyeur pour souliers en chevreau blanc (kid)—Vernis à caoutchouc—Teinture noire—Graisse imperméable à bottes (dubbin)—Vernis à harnais.



Beaver Products Co., Ltd.

4591a, rue PAPINEAU

Tél: FA. 1900

FABRIQUE A
ST-JANVIER, P.Q.







Les marques ci-dessus sont en vente dans tous les
MAGASINS E-M STORES

L'ail est à la santé ce qu'est le parfum à la rose.

Potages

Soupe aux pois

2 tasses de pois
½ livre de lard salé
1 c. à thé de soda à pâte
3 pintes d'eau froide
2 petits oignons
Poivre

Faire tremper les pois pendant toute une nuit dans l'eau froide additionnée d'une cuillerée à thé de soda. Jeter cette eau et cuire les pois dans de l'eau nouvelle. Ajouter le lard salé, les oignons et les assaisonnements. Laisser mijoter 4 à 5 heures.

Soupe aux choux

1 petit chou
2 pintes de bouillon
Sel et poivre

Trancher le chou, l'ébouillanter et le laisser tremper 20 minutes avant de jeter l'eau. Faire chauffer le bouillon, ajouter le chou, les assaisonnements et faire cuire. Si on le désire, une demi-heure avant de servir on peut ajouter 3 cuillerées à table de riz.

Soupe à la fermière

2 grillardes de lard salé
2 oignons
2 carottes
2 branches de céleri
20 gousses de fèves
2 pintes d'eau ou bouillon
Sel et poivre

Faire fondre les grillades de lard salé et ajouter les oignons coupés, les carottes, le céleri, les fèves en gousses coupées finement; laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Verser alors 2 pintes d'eau ou de bouillon et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir.

Bouillon au poulet

1 poulet
3 pintes d'eau
Sel

Préparer le poulet, le couper en morceaux, et le mettre dans une marmite avec de l'eau salée; le faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, et écumer avant la fin de la cuisson. Couler le bouillon, le laisser refroidir, et le dégraisser. Au moment de servir, faire chauffer la quantité nécessaire. Servir à la place du potage.

Bouillon de boeuf

2 livres de jarret, gigot, cou ou os de boeuf
2 pintes d'eau
Sel et poivre

Essuyer la viande avec un linge humide, enlever la peau, et couper la chair en petits morceaux. Mettre viande et os dans une marmite, couvrir d'eau et laisser reposer ½ heure. Chauffer lentement jusqu'à ébullition. Assaisonner et continuer la cuisson sur un feu doux. Couler. Laisser refroidir, dégraisser jusqu'au moindre filet et servir au besoin à la place de potage.

Bouillon végétarien

6 carottes
1 navet
4 poireaux
1 panais
3 branches de céleri
1 oignon
6 pintes d'eau
Sel

Couper les légumes en petits morceaux, et les mettre cuire à l'eau froide salée. Après cuisson, passer le bouillon à travers un tamis, et le servir en tasses à la place du potage. Les légumes seront servis à part; ils accompagneront la viande.



Si vous aimez bien manger
vous apprécierez certainement la

Sauce DELECTO
de Paterson

Essayez-la sur vos viandes, ragouts, poissons, oeufs, etc. ou encore quelques gouttes dans un jus de tomate.

Elle est délicieuse

Faites aussi l'essai de la sauce Worcestershire Paterson sur le marché depuis plus de 50 ans.

Ces produits sont fabriqués au Canada par des canadiens et sont en vente dans tous les magasins E M.





Mesdames

Exigez toujours les marques de sucre

"ACADIA"

Pureté absolue—

Empaquetage hygiénique

Satisfaction garantie



ACADIA SUGAR REFINING CO., LTD.

Consommé

5 livres de gigot, jarret, débris de rosbif ou de parure de viande	1 oignon 7 pintes d'eau Sel et poivre

Essuyer la viande, la couper par morceaux, et la mettre à l'eau froide salée. Laisser mijoter 6 heures. Le consommé terminé, le passer au tamis et le mettre au froid. Dégraisser parfaitement avant de servir. Le consommé est un bouillon très concentré.

Potage aux patates

6 patates	3 c. à table de farine
6 tasses de lait	2 tranches d'oignons
3 c. à table de beurre	Persil

Sel et poivre

Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter la farine puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable et auquel vous avez mélangé les patates pilées. Laisser cuire quelques instants. Passer à la passoire fine. Assaisonner et servir. Saupoudrer de persil finement haché.

Potage à la crème de tomates

8 à 10 grosses tomates (ou	1 tranche d'oignon
1 boîte de conserves)	3 c. à soupe de farine
1 pinte de lait	3 c. à soupe de beurre
¼ c. à thé de soda à pâte	1 c. à thé de sucre

Sel et poivre

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine puis le lait bouillant dans lequel vous avez mis l'oignon. D'autre part chauffer les tomates avec le sucre et le soda, et joindre ce mélange au premier. Passer le tout à travers une passoire fine. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner et servir.

Potage printanier

2 tasses de navet	1 tasse de céleri
1 tasse de radis	1 tasse de tomates
½ tasse de poireau	3 pintes d'eau

Lardons de lard salé

Faire dorer les lardons de lard, ajouter les légumes coupés finement et faire prendre couleur en remuant constamment. Mettre l'eau bouillante, le sel et laisser cuire à petit bouillonnement. Passer à travers une passoire fine, remettre sur le feu, et ajouter au goût du vermicelle, du riz ou des pâtes alimentaires. Servir chaud.

Potage laurentien

8 poireaux	3 tasses de lait
3 c. à table de beurre	6 tasses d'eau
3 à 4 pommes de terre	Sel et poivre

Faire dorer les poireaux dans le beurre, ajouter l'eau et le lait, puis les pommes de terre tranchées, et cuire à feu doux environ 1 heure, passer à travers la passoire fine, assaisonner et servir.

Soupe à la villageoise

2 oignons	Quelques branches de céleri
6 c. à table de graisse de rôti	Quelques fèves vertes
2 carottes	2 pintes d'eau ou de bouillon

Sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse jusqu'à belle couleur dorée, ajouter les légumes coupés en morceaux, et laisser cuire quelques minutes en remuant. Verser alors l'eau ou le bouillon et les assaisonnements. Laisser cuire environ ¾ d'heure.

Potage à l'oignon

5 à 6 oignons	1 pinte d'eau
5 c. à table de matière grasse	1 pinte de lait
5 c. à table de farine	Persil

Sel et poivre

Faire dorer les oignons dans la matière grasse, mettre la farine, puis l'eau bouillante, et continuer la cuisson 20 minutes. Passer au tamis, ajouter le lait chaud et les assaisonnements. Servir avec du persil finement haché. En suivant le même détail, mais en remplaçant l'oignon par le poireau, on fait un potage à goût plus fin et plus délicat.

Potage aux fèves

2 tasses de fèves	3 tranches de lard
6 tasses d'eau	Lait
1 oignon	Sel et poivre

Faire tremper les fèves pendant toute la nuit. Le lendemain matin les faire bouillir dans l'eau. Quand elles commencent à amollir, ajouter le lard salé, l'oignon et les assaisonnements. Cuire en purée, et passer à travers un tamis. Ajouter du lait pour obtenir une bonne crème. Servir.

Potage aux salsifis

2 paquets de salsifis	1 pinte d'eau
4 c. à table de beurre	2 tasses de lait
4 c. à table de farine	2 c. à table de vinaigre

Sel et poivre

Ratisser les salsifis, les laisser tremper dans l'eau froide additionnée de 2 cuillerées à table de vinaigre, les couper en morceaux, les faire cuire dans l'eau bouillante salée, les égoutter et les réduire en purée. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et l'eau de cuisson des légumes, et remettre sur le feu 10 à 15 minutes ; ajouter le lait, la purée de salsifis et les assaisonnements. Laisser cuire quelques minutes et servir.

Potage à la crème de céleri

1 pied de céleri	1 pinte d'eau
2 petits oignons	3 c. à table de beurre
2 pintes de lait	3 c. à table de farine

Sel et poivre

Faire dorer dans la matière grasse les oignons et le céleri finement hachés, ajouter la farine puis l'eau chaude, continuer la cuisson environ 30 minutes. Passer au tamis, et mettre le lait et les assaisonnements. Laisser mijoter quelques temps et servir.

Soupe au macaroni

2 pintes de bouillon
1 tasse de macaroni
Fromage canadien
Croûtons
Sel et poivre

Faire bouillir le bouillon, et y ajouter le macaroni cassé. Laisser cuire environ 30 minutes. Servir avec croûtons frits au beurre. Saupoudrer la soupe de fromage canadien râpé.

Soupe aux légumes

2 tasses de carotte
2 tasses de navet
1 tasse de céleri
1 petit oignon
4 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau bouillante
Persil
Sel et poivre

Laver les légumes et les couper en dés. Hacher l'oignon finement. Faire fondre la graisse, y faire revenir l'oignon et les légumes, ajouter l'eau bouillante et, au bout de dix minutes, le persil et les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu et servir.

Soupe au pain

2 pintes d'eau bouillante
1 oignon
3 c. à table de graisse de rôti
2 tasses de pain séché
2 c. à table de riz
Sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse. Ajouter l'eau bouillante, le riz, le pain émietté et les assaisonnements. Laisser cuire doucement pendant ¾ d'heure. Servir chaud.

Soupe aux légumes et au vermicelle

1 petite carotte
1 petit poireau
1 tranche de céleri
3 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau
4 c. à table de vermicelle
Sel et poivre

Faire revenir les légumes, après les avoir hachés finement dans la matière grasse, en les remuant de temps en temps avec la cuillère de bois pour les empêcher de coller. Verser l'eau chaude, les assaisonnements et cuire doucement environ 1½ heure. Vers la fin de la cuisson ajouter le vermicelle.



Vous aimerez
LES PRODUITS
Connors
BRUNSWICK BRAND
SARDINES IN OIL
Sardines Brunswick
Sardines Jutland
Sardines Glacier
Sardines Dining Car Special
Mollusques
Aiglefins
Petit hareng fumé
Flaked Fish
Hareng frais
Hareng fumé
Hareng fumé saur
Hareng dans la sauce aux tomates
A CONNORS SEA FOOD
LES bonnes ménagères apprécient de plus en plus les denrées marines Connors. Elles sont constamment attirées par la qualité, et la saveur de leurs contenus. La demande toujours grandissante pour les grandes variétés des produits Connors est la meilleure preuve de leur popularité. Il est économique et avantageux de servir les denrées marines Connors. Demandez-les aux magasins E. M.
GLACIER BRAND SARDINES
IN PURE OLIVE OIL
JUTLAND BRAND SARDINES
IN SALAD OIL
Les Fameuses DENRÉES MARINES
Connors Bros.

Sachez manger à votre goût et non au goût des autres.

ENTRÉES — HORS D'OEUVRES

Filets frits

2 filets de morue ou autre
Chapelure
Persil
Sel

Diviser les filets en portion individuelle. Rouler dans la chapelure et faire cuire en pleine friture. Saler et servir avec des patates à la parisienne. Décorer de persil.

Poisson fumé rôti

1 filet de poisson fumé
Persil
4 c. à table d'huile d'olive
Sel

Faire tremper le poisson fumé dans l'eau froide pendant plusieurs heures. Le retirer, l'essuyer et le cuire dans une poêle contenant de l'huile d'olive bouillante. Assaisonner et servir par personne. Décorer de persil.

Boulettes de poisson

2 tasses de purée de pommes de terre
1 oignon
1 tasse de poisson haché
1 oeuf
Chapelure
Persil
Sel et poivre

Amalgamer ensemble la purée de pommes de terre, l'oignon haché très finement, le poisson, l'oeuf et les assaisonnements. Façonner des boulettes de la grosseur d'un oeuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une boulette par convive. Décorer de persil.

Boulettes de viande

1 tasse de restes de viande
1 oignon
1 oeuf
2 c. à table de crème
Chapelure
Persil

Hacher la viande au petit moulin avec l'oignon et ajouter l'oeuf, la crème et les assaisonnements. Façonner les boulettes de la grosseur d'un jaune d'oeuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir deux boulettes par convive. Décorer avec du persil en touffes.

Croquettes de panais

4 panais
2 oeufs
1 c. à table de beurre
¼ tasse de lait
3 c. à table de farine
Chapelure
Sel

Cuire les panais, les écraser finement et leur ajouter les oeufs, le lait, le beurre, la farine, le sel. Façonner de petites boulettes que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir 1 ou 2 croquettes par convive.

Croquettes de poulet

2 tasses de purée de pommes de terre
1 oeuf
1 tasse de poulet cuit
Chapelure
Sel et poivre

Mêler ensemble la purée froide de pommes de terre, les assaisonnements et le poulet. Façonner des croquettes de forme ovale, que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une croquette par convive. Décorer de persil.

Cuisses de grenouilles

24 cuisses de grenouilles
Farine
6 c. à table de beurre
Persil et sel

Essuyer les pattes de grenouilles, les rouler légèrement dans la farine et les cuire dans une poêle contenant le beurre chaud. Assaisonner et servir à chaque personne quatre cuisses, arrosées de sauce au beurre. Décorer de persil.

Cervelles au gratin

2 cervelles
1 oignon
3 blancs d'oeufs
Chapelure
Noisettes de beurre
Eau vinaigrée
Sel

Faire cuire les cervelles dans de l'eau contenant 1 cuillerée à table de vinaigre, un oignon et du sel. Après 25 à 30 minutes de cuisson, les retirer, les hacher finement et les lier avec les blancs d'oeufs montés en neige très ferme. Remplir avec ce mélange de petits moules à gratin et parsemer de noisettes de beurre. Faire cuire au bain-marie dans un fourneau. Servir un moule par personne.

Concombres farcis

2 concombres
¼ tasse d'huile d'olive

FARCE

2 c. à table de fromage
½ tasse de vermicelle cuit
¼ tasse de mie de pain
1 jaune d'oeuf
2 c. à table de beurre fondu
Sel et poivre

Peler les concombres et les séparer en tronçons de 2 pouces de longueur. Enlever les semences. Remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Parsemer chaque tronçon de fromage râpé. Faire cuire au fourneau dans l'huile d'olive. Servir une portion par convive.

Rognons frits

2 rognons
1 oeuf
Biscuits pilés
Eau, sel

Faire dégorger les rognons dans l'eau vinaigrée et les faire cuire dans l'eau salée pendant environ 20 minutes. Les égoutter et les débarrasser de leur enveloppe et de tous les filaments blancs. Les couper en carrés, les rouler dans l'oeuf battu et les biscuits sodas et faire cuire en pleine friture. Servir avec quelques morceaux de patates frites.

Sauce au ris de veau

1 ris de veau
1 tasse de sauce blanche
Eau et sel

Faire dégorger à l'eau froide un ris de veau et le faire cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 30 minutes. Rafraîchir, enlever la peau et couper en dés. Mettre dans une sauce blanche.

Sauce blanche

1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 tasse de lait
1 jaune d'oeuf
Sel, poivre et persil

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 à 8 minutes. Lier avec le jaune d'oeuf et assaisonner. Servir une timbale par personne. Décorer de persil.

Pâtés aux huîtres

12 pâtes feuilletées
1½ tasse de sauce
¾ tasse d'huîtres coulées
Persil

Prendre des pâtes feuilletées et les remplir de la sauce suivante:

SAUCE AUX HUITRES

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de lait
½ tasse de jus d'huîtres
Sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 minutes, ajouter les huîtres et continuer la cuisson pendant quelques minutes. Déposer cette sauce dans les pâtés chauffés à l'avance. Servir un pâté par convive. Décorer de persil.

Huîtres frites

Huîtres
Chapelure
Persil
Sel

Sécher les huîtres dans un linge, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans la grande friture. Assaisonner. Servir avec du persil ou du citron.

Pâté de foie gras

2 livres de foie de volaille ou de veau
1 livre de lard frais
2 oignons
1 tranche de bacon
4 oeufs
Lard salé
Muscade
Epices mélangées
Sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans le bacon coupé en dés. Couper le foie et le lard, les passer à la machine (avec la roulette donnant la viande la plus fine) et ajouter tous les assaisonnements, les jaunes d'oeufs et les blancs montés en neige. Bien mêler le tout. D'autre part, foncer l'intérieur d'un moule avec de minces filets de lard salé, verser la préparation et recouvrir de lard. Cuire à four modéré pendant environ 2 heures. Laisser refroidir et démouler. Servir une petite tranche par convive.

Beurre

Pour le beurre, on fait des coquilles, ou bien l'on en met un morceau pas trop gros dans le beurrier.

Sardines

Les sardines à l'huile conservées en boîtes se mettent dans le ravier, sans huile.

Raifort (Horse-Radish)

Le raifort se râpe; on l'arrose d'un peu de vinaigre, et on le sert de préférence avec le boeuf bouilli.

Caviar

Le caviar (oeufs d'éturgeon) est un hors-d'oeuvre fort cher que l'on sert sur les tables russes.

Cornichons sucrés

Ces cornichons se servent dans le ravier, avec de petits oignons confits dans le vinaigre.

Crevettes

Les crevettes se servent garnies de persil en branches.

Thon

Le thon se sert avec un peu d'huile; on l'achète chez le marchand de comestibles.

Eperlans

Ces petits poissons brillants comme de l'argent et délicieux au goût, peuvent être offerts comme hors-d'oeuvre chaud . . . Videz-les par les ouies, ou une légère incision sous le ventre. Puis grattez doucement, essuyez-les, trempez-les dans le lait, farinez-les et mettez les dans la friture bien chaude.

Saucisson

Les saucissons ordinaires ou de Lyon se servent coupés en tranches très minces.

Mieux vaut, en cuisine, la qualité que la quantité.

VIANDES DE BOUCHERIE

REMARQUES

Il existe quatre manières de cuire les viandes. D'abord, on peut les faire bouillir dans l'eau ou les faire cuire dans leur jus, proprement dit (à l'étuvé), ou les faire rôtir ou frire.

La boucherie pris dans son ensemble est pour ainsi dire l'âme de la cuisine, car il n'y a pas de dîner où elle ne soit appelée à jouer un rôle considérable. On ne pourrait, en effet, dans un repas, se passer de viandes, et en cuisine, c'est avec celles-ci que l'on prépare les bouillons, les jus et les sauces. La viande de boeuf, si elle est servie rôtie, doit être tenue un peu saignante. Celles de veau, de porc et d'agneau, demandent toujours à être bien cuites.

En arrivant du marché, enlevez le papier qui enveloppe la viande pesez-la et essuyez-la avec un linge humide. Placez-la dans un plat de faience ou de grès, couvrez-la et gardez-la dans un endroit frais jusqu'au moment de l'employer. On ne doit faire griller à la flamme ou dans une casserole ou rôtir, que les morceaux tendres de la viande. Quand on doit cuire la viande d'après l'une de ces méthodes, on la fait d'abord roussir, puis cuire à une température plus basse. En la faisant rôtir, l'albumine de l'extérieur de la viande est durcie et le jus retenu. Cependant, la viande doit être cuite dans l'eau pour l'attendrir, la chaleur et l'eau amollissant les durs tissus entrelacés. L'eau bouillante doit être versée sur la viande pour roussir les surfaces coupées, afin que le jus n'en soit pas diminué et que la viande cuise jusqu'à être tendre, gardant la température juste au-dessous du point d'ébullition. Si l'eau bouillonne, elle est trop chaude. Toutes les viandes dures peuvent être cuites tendre de cette manière. On peut employer le Cuiseur Sans Feu.

Pain au boeuf

3 livres de boeuf maigre
½ livre de jambon cru
3 oeufs bien battus
3 biscuits au soda réduits en poudre
1 cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de poivre
3 cuillerées à soupe de crème
6 oeufs durs

Hachez le boeuf et le jambon bien fin; ajoutez le sel, le poivre et les miettes de biscuits, les oeufs bien battus et la crème. Mélangez bien le tout ensemble et graissez un moule à pain et paquetez la moitié de votre mélange. Coupez les deux bouts des oeufs durs pour qu'ils puissent tenir sur le mélange, formant une rangée d'un bout à l'autre du moule, puis paquetez le reste de votre viande. Couvrez votre moule et faites cuire pendant une heure dans un fourneau modérément chaud. Otez le couvert du moule et laissez cuire encore une demi-heure. Servez chaud ou froid.

Rosbif

5 livres de boeuf dans le filet
3 c. à table de beurre ou de suif
1 c. à table de farine de moutarde
Eau bouillante et sel

Essuyer la viande avec un linge humide, la saupoudrer de farine de moutarde, la mettre dans une lèchefrite et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer, mettre de l'eau bouillante dans la rôtissoire et laisser cuire pendant environ 10 à 15 minutes pour chaque livre de viande. Arroser souvent et saler vers la fin de la cuisson.

Bifteck à la poêle

1 tranche de boeuf (filet ou ronde)
1 c. à table de beurre
Sel

Battre la tranche de boeuf et la laisser reposer quelques minutes sur une assiette après l'avoir passée dans le beurre fondu. D'autre part, chauffer très fort la poêle et faire saisir le boeuf sur les deux côtés. Diminuer la chaleur du feu et faire cuire pendant 3 à 5 minutes, selon le goût des personnes. Assaisonner. Le dresser dans un plat chaud et servir avec une sauce au beurre.

Bifteck haché à la maître d'hôtel

2 tranches de boeuf haché, pris dans la ronde
1 c. à table d'eau
1 jaune d'oeuf
Chapelure
Sel

Prendre la viande hachée et la mélanger au jaune d'oeuf, à l'eau et au sel. Former de ce mélange des biftecks d'un pouce d'épaisseur, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans une poêle de fer contenant le beurre très chaud. En dernier lieu assaisonner et servir avec du beurre à la maître d'hôtel.

Beurre à la maître d'hôtel

Mêler ensemble du beurre, du jus de citron, du persil haché et du sel. Servir une cuillerée à thé sur chaque morceau de bifteck.

Boeuf à la mode canadienne

3 livres de boeuf
1 livre de lard gras
2 oignons
3 tasses d'eau
Farine
Sel et poivre

Trancher le lard mince et le faire prendre couleur dans un chaudron de fer avec l'oignon et la farine. A ce moment, ajouter le boeuf coupé en carrés. Assaisonner. Mettre graduellement l'eau bouillante et laisser cuire à petit feu pendant environ 4 heures. Au besoin, ajouter de l'eau.

Ragoût de boeuf avec morceaux de pâte

3 livres de boeuf
1 oignon
8 c. à table de farine grillée
Pâte
Sel et poivre

Faire cuire la viande coupée en morceaux, dans une quantité d'eau suffisante, avec l'oignon et les assaisonnements et laisser mijoter pendant environ 3 heures. A ce moment, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide, laisser cuire pendant quelques minutes, ajouter les morceaux de pâte et continuer la cuisson pendant environ 20 minutes.

Bouilli canadien

1 morceau de boeuf à bouillir
1 morceau de lard salé
5 ou 6 carottes
2 petits navets
2 panais
2 oignons
1 petit chou
Patates
Sel

Mettre cuire le boeuf et le lard avec l'oignon dans de l'eau bouillante salée et ajouter les légumes une heure avant la fin de la cuisson. Ajouter les patates une demi-heure avant de servir et pour que le bouillon soit plus savoureux, le cuire à petits bouillons.

Tranches de boeuf québecquoises

3 livres de boeuf
Bouillon
1 Oignon
4 c. à table de suif ou de beurre
Farine
Sel

Parer la viande, la couper en tranches et la battre pour l'attendrir. Dans un chaudron de fer, chauffer le beurre avec l'oignon, ajouter les tranches de viande saupoudrées de farine et faire prendre couleur. Arroser de temps en temps avec le jus de viande qui s'est formé et avec le bouillon. Recouvrir le chaudron et faire cuire pendant environ 1 à 1½ heure.

Boeuf aux choux et aux tomates

4 livres de boeuf à bouillir
2 choux moyens
1 boîte de tomates
1 oignon
Eau
Sel et poivre

Faire cuire le boeuf et l'oignon à l'eau bouillante salée et ajouter les choux coupés en quartiers, les tomates et les assaisonnements. Laisser cuire lentement et servir.

Langue de boeuf braisée

1 langue de boeuf
8 ou 10 lardons
2 c. à table de beurre
1 oignon
3 tasses de bouillon
Sel et poivre

Laver la langue à l'eau froide puis la tremper dans l'eau bouillante pendant quelques instants et enlever la peau. Larder la langue, puis la faire revenir dans le beurre fondu et l'oignon. Quand l'oignon aura pris couleur, ajouter, selon le besoin, le bouillon et les assaisonnements. Couvrir le chaudron et terminer la cuisson au fourneau. Servir avec une sauce.

Rognons sautés

2 rognons de boeuf
2 tranches de lard salé
2 c. à table de graisse ou de beurre
3 c. à table de farine
Bouillon
Sel et poivre
Persil

Faire revenir les rognons (après les avoir fait dégorger dans de l'eau vinaigrée) dans le lard coupés en dés, saupoudrer de farine, faire prendre couleur et couvrir de bouillon. Assaisonner et finir la cuisson.

Boeuf en sauce

2 livres de boeuf
2 oignons
1 poireau
4 c. à table de matière grasse
2 c. à table de farine
4 tasses d'eau ou de bouillon
Sel et poivre

Couper le boeuf en petits carrés, le faire revenir dans la matière grasse et ajouter l'oignon, le poireau, les assaisonnements, la farine et le bouillon. Faire cuire doucement pendant environ 1 heure et dresser dans un plat profond.

Hachis de boeuf

2 tasses de boeuf haché en carrés
6 tasses de patates coupées en morceaux
1 oignon
2 c. à table de beurre
Bouillon ou eau
Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter l'oignon coupé finement, faire prendre couleur, et joindre à ces deux ingrédients le boeuf haché et les pommes de terre coupées en morceaux. Laisser dorer pendant quelques minutes avant d'ajouter le bouillon et les assaisonnements. Ne pas retirer du feu avant que les oignons soient parfaitement cuits.

Côtelettes de veau

8 côtelettes
3 c. à table de beurre ou de graisse
1 oeuf
Chapelure
Sel et poivre

Faire chauffer le beurre ou la graisse et y mettre les côtelettes après les avoir passées dans l'oeuf battu et la chapelure. Cuire les deux côtés pendant environ 20 minutes, les dresser en couronne dans un plat et les servir avec des légumes ou des petits pois verts.

Epaule de veau aux choux

1 épaule de veau
1 livre de lard salé
2 petits choux
4 c. à table de graisse
1 tasse de bouillon
1 c. à table de farine
2 oignons
2 carottes
Sel et poivre

Saler l'intérieur de l'épaule et la piquer de lardons. Faire chauffer la graisse, y mettre la viande, la faire saisir, la saupoudrer de farine et ajouter le bouillon. Assaisonner de sel et de poivre. D'autre part, blanchir les choux et les ranger autour de la viande, ainsi que les oignons et les carottes. Faire cuire à petit feu pendant environ 2 heures et dresser la viande dans un plat chaud avec les légumes et le bon jus.

Epaule de veau farcie

1 épaule de 5 à 6 livres
1 tasse de bouillon
Lard salé et bacon
Sel

FARCE

1 tasse de viande hachée
¾ tasse de bouillon
2 tranches d'oignon
½ tasse de mie de pain
1 branche de céleri
1 oeuf
2 c. à table de beurre
Persil
Sel et poivre

Faire revenir dans le beurre tous les ingrédients composant la farce et lier avec l'oeuf. Remplir l'intérieur de l'épaule avec ce mélange et coudre l'ouverture. Mettre cuire dans une lèchefrite foncée de lard salé et de bacon et arroser souvent avec du bouillon. Servir chaud avec sauce.

Longe de veau

1 longe de veau	4 grandes tranches d'oignons
Lard salé	1 tasse de bouillon
4 tranches de citron	Sel et poivre

Placer la longe de veau dans la lèchefrite contenant des lardons de lard salé. Mettre sur la longe les tranches de citron et d'oignons, mettre au fourneau pendant quelques minutes, puis ajouter le bouillon et les assaisonnements. Terminer la cuisson en arrosant souvent. Les tranches de citron attendrissent beaucoup le rôti.

Blanquette de veau

2 tasses de veau cuit et haché	2 tasses de sauce blanche Sel

SAUCE BLANCHE

2 c. à table de beurre	4 c. à table de farine
2 tasses de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant environ 5 minutes, après avoir ajouté le veau et les assaisonnements. Servir très chaud.

Cervelles de veau en sauce

2 cervelles — 1 tasse de sauce — Sel

Faire tremper la cervelle à l'eau fraîche, pendant 20 minutes, la débarrasser de la peau qui la recouvre, la faire cuire dans l'eau bouillante salée, la retirer, l'égoutter et réserver l'eau de cuisson pour la sauce.

Sauce pour servir avec la cervelle

2 c. à table de beurre	¾ tasse d'eau de cuisson
2 c. à table de farine	¾ tasse de lait
Sel et poivre	Persil

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis l'eau de cuisson des cervelles et le lait. Faire cuire pendant environ 5 minutes et ensuite les cervelles coupées en morceaux, assaisonner et servir. Décorer de persil.

Rôti de porc à la canadienne

5 à 6 livres de porc	Sel et poivre
1 gousse d'ail	Eau

Essuyer le porc avec un linge propre et enlever la couenne. Mettre cette couenne dans le chaudron pour qu'elle donne de la gélatine à la graisse de rôti. Déposer le porc dans un chaudron de fer avec de l'ail, faire prendre couleur de tous les côtés, ajouter ensuite 3 à 4 tasses d'eau et les assaisonnements et cuire au fourneau au moins ½ heure pour chaque livre de viande. Retirer, passer le jus pour obtenir la graisse de rôti, la verser dans de petits bols et laisser prendre au frais. Servir avec le rôti froid.

Côtelettes de porc frais

6 côtelettes — 3 c. à table de saindoux — Sel et poivre

Parer les côtelettes de porc d'une jolie forme et les cuire pendant environ 15 minutes dans une poêle dans laquelle on a fait chauffer la matière grasse. Assaisonner et servir.

Mouton au riz

2 à 3 livres de mouton pris dans l'épaule
1 tasse de bouillon
1 tasse de riz
4 c. à table de beurre
¾ tasse de fromage râpé
Sel et poivre

Couper la viande en carrés, la mettre dans une casserole avec le beurre, laisser prendre couleur et ajouter les assaisonnements et le bouillon. Couvrir la casserole et laisser cuire lentement. D'autre part, cuire le riz de préférence dans le bouillon et, après cuisson, l'égoutter et lui ajouter les assaisonnements, quelques noisettes de beurre et le fromage. Verser en bordure dans un plat contenant les morceaux de mouton, recouvrir de sauce et servir chaud.

Sauce blanche

8 c. à table de matière grasse
8 c. à table de farine
8 tasses de lait
1 c. à thé de canelle
Sel et poivre

Fondre la matière grasse et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant 5 à 8 minutes, assaisonner et servir avec le sang de mouton.

Oie rôtie

1 oie
3 c. à table de beurre
Pommes
Eau et sel

Préparez une oie, la parsemer de noisettes de beurre et la cuire à four chaud en l'arrosant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Pour enlever le surplus de graisse, mettre dans la casserole 3 ou 4 pommes. Retourner l'oie souvent, pendant la cuisson, pour qu'elle rôtisse de tous côtés. Assaisonner.

Canard rôti

1 canard
1 oignon
2 c. à table de beurre
1 carotte coupée en tranches
Eau
Sel et poivre

Foncer une casserole avec du beurre, de l'oignon et des carottes, mettre le canard sur ces ingrédients et ajouter les abats de cet animal, ainsi que les assaisonnements. Mouiller avec une tasse de bouillon ou d'eau et cuire à petit feu en arrosant souvent.

Dinde farcie

1 dinde
Lard salé
Eau
Sel

FARCE

2 c. à table de beurre
1 oignon
Foie
Coeur
Gésier
Patates
Lait
Sel et poivre

Remplir la dinde avec une farce composée d'une purée de patates à laquelle on ajoute le beurre, les abats cuits finement hachés et les assaisonnements. Coudre l'ouverture et déposer la dinde dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser d'eau contenant du beurre fondu et faire cuire pendant environ 30 minutes pour chaque livre.

Filets de porc frais farcis

2 filets de porc
4 c. à table de beurre
Eau ou bouillon pour mouiller
Persil

FARCE

1 oeuf
½ tasse de mie de pain
Sel et poivre

Etendre la farce sur l'un des filets, mettre l'autre par-dessus et les attacher à deux ou trois endroits avec une ficelle. Chauffer le beurre, les cuire à feu modéré pendant une heure et mouiller avec un peu de bouillon ou d'eau.

Ragoût de boulettes de porc

Porc, boeuf, agneau
Boulettes de porc
2 oignons
10 c. à table de farine grillée
Sel et poivre
Eau

Faire cuire un mélange de viande avec les oignons et les assaisonnements. La cuisson avancée, ajouter les boulettes de porc et la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

Ragoût de pattes de cochon

4 pattes de cochons
4 oignons
8 c. à table de farine grilée
Sel et poivre

Parer les pattes de cochon, les couper en quatre et les faire cuire avec assez d'eau bouillante, les oignons et les assaisonnements. Une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

Tête en fromage

1 tête de porc
2 oignons moyens
Feuilles de céleri séchées
Epices
Eau
Sel et poivre

Parer la tête de porc et la faire bouillir avec assez d'eau pour la couvrir, pendant 2 à 3 heures. La cuisson terminée, enlever la viande et couper en morceaux. Passer le bouillon à travers la passoire fine, le remettre dans la marmite avec la viande coupée et tous les assaisonnements et faire bouillir pendant 20 à 30 minutes. Retirer du feu et en remplir des bols préalablement passés à l'eau froide.

Cochon de lait

1 cochon de lait
Lard salé
Beurre
Eau et sel

FARCE

4 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon
2 c. à table de beurre fondu
Abats de l'animal
Persil
Sel et poivre

Préparer un cochon de lait en lui conservant la tête. Le remplir de la farce plus haut mentionnée, coudre l'ouverture, le parsemer de noisettes de beurre et le déposer dans une lèchefrite contenant du lard salé. Assaisonner et cuire au fourneau.

Il faut savoir offrir du pain avec autant de grâce qu'une rose.

Cretons canadiens

4 livres de panne	Eau

Enlever la peau de la panne, puis couper la graisse en petits morceaux et faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce que la graisse soit toute fondue et que les résidus soient croustillants. Couler la graisse, faire refroidir les résidus après les avoir passés au petit moulin et assaisonner de sel et de poivre.

Cretons français

2 livres de panne	4 rognons de porc
3 livres de filets de porc	Sel et poivre
Oignons	Epices au goût

Sel, poivre et eau

Mêler aux cretons ordinaires les oignons, le filet de porc, les assaisonnements et les rognons passés au petit moulin. Faire cuire doucement pendant plusieurs heures en ayant soin de couvrir d'eau, mettre dans des plats ou moules passés à l'eau froide. Servir froid.

Epaule d'agneau farcie et rôtie

1 épaule d'agneau désossé	1 tasse de bouillon
Lard salé	

FARCE

1 tasse de restes de viande	1 oeuf
1 tasse de mie de pain	1 tasse de bouillon
1 oignon haché	Persil

Sel et poivre

Remplir une épaule désossée avec une farce composée de restes de viande, de pain, d'oignon, de persil, de sel, de poivre, d'un oeuf et de bouillon. Coudre l'ouverture. Déposer l'épaule dans une lèchefrite foncée de lard salé et arroser souvent avec du bouillon.

Gigot de mouton

1 gigot (6 à 7 livres)	2 carottes
4 c. à table de graisse	1 c. à table de farine
1 gousse d'ail	2 tasses de bouillon ou eau

Sel et poivre

Fondre la graisse, y mettre le gigot désossé, le faire rôtir de tous les côtés et ajouter l'ail, les carottes, la farine, les assaisonnements. Faire prendre couleur, mouiller avec le bouillon et cuire doucement. Dresser sur un plat chaud et servir avec la sauce passée.

Ragoût de mouton

3 livres d'épaule de mouton	1 tranche de lard salé
4 c. à table de graisse	3 c. à table de farine
1 oignon	1 boîte de petits pois

Sel et poivre

Couper l'épaule en morceaux, la faire revenir dans la matière grasse, le lard salé et l'oignon, la saupoudrer de farine, la couvrir de bouillon ou d'eau et y ajouter les assaisonnements. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre les petits pois.

Epaule de chevreuil farcie

1 épaule de chevreuil
Lard salé
1 oignon
Eau et sel

FARCE

2 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon
1 oignon
1 oeuf
Muscade
Persil
Sel et poivre

Désosser une épaule de chevreuil et remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture et mettre l'épaule dans une casserole foncée de lard salé et d'oignon. Ajouter de l'eau bouillante et faire cuire au fourneau. Servir avec de la sauce.

Canard sauvage rôti et farci

1 canard sauvage
4 c. à table de beurre
Lard salé
Assaisonnements
Eau

FARCE

Patates pilées
Persil haché
Abats du canard
Sel et poivre

Remplir un canard sauvage d'une purée de patates, à laquelle on ajoute les abats cuits, le persil et les assaisonnements et coudre l'ouverture. Brider et faire cuire au fourneau dans une lèchefrite contenant les lardons et le beurre. Arroser souvent.

Poule des prairies rôtie

1 poule des prairies
2 c. à table de beurre
1 oignon
Lard salé
Eau
Sel et poivre

Vider la poule et la faire revenir dans une casserole avec l'oignon et le lard salé. Mouiller de bouillon ou d'eau, assaisonner et faire cuire au fourneau. Servir avec sauce.

Outarde rôtie

1 outarde
Eau
Lard salé
Assaisonnements

Préparer une outarde, la déposer dans une lèchefrite, la couvrir de lard salé et la faire cuire au fourneau en arrosant souvent.

Saucisse grillée

Faites cuire une demi-livre de saucisses. Préparez une purée de pommes de terre, dressez-la sur un plat, rangez les saucisses autour de la purée et arrosez avec un peu de jus.

Saucisse au four

Prenez des saucisses cuites, roulez-les dans une pâte brisée ou feuilletée. Faites cuire au four 20 minutes, servez avec une sauce aux tomates.

Poisson bouilli au porc

⅛ livre de porc
1 chopine de lait
2 biscuits au soda
1 tasse de poisson préparé (le haddock est préférable)
5 pommes de terre
1 oignon
Sel et poivre

Coupez le porc en tranches étroites et minces. Faites fondre le gras et enlevez la viande. Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux carrés et les oignons tranchés bien fin. Couvrez avec de l'eau bouillante; ajoutez du sel et poivre au goût; laissez cuire vingt à trente minutes, jusqu'à ce que ce soit tendre. Faites cuire le poisson séparément, coupé en petits morceaux, puis ajoutez-le au reste. Laissez cuire encore dix minutes. Au moment de servir, ajoutez le lait et les biscuits au soda réduits en poudre.
Remarques: On peut se servir du poisson salé. Faites-le tremper pendant la nuit. Il n'est pas nécessaire de le faire cuire séparément, mais ajoutez-le en même temps que les pommes de terre.
On peut aussi préparer le blé d'Inde de la même manière.

Boulettes de porc

2 livres de porc
1 oignon
Farine
Sel et poivre

Hacher la viande au moulin, ainsi que les oignons et ajouter les assaisonnements. Façonner des boulettes, les passer dans la farine et les cuire dans le ragoût.

Poulet, sauce aux huîtres

Faites bouillir le poulet jusqu'à ce qu'il soit tendre; une demi-heure avant de le retirer, ajoutez un oignon, 1 carotte, quelques feuilles de céleri. Faites une bonne sauce avec le bouillon du poulet, ajoutez-y au dernier moment un demiard d'huîtres cuites.

Poulet à la marengo

Découpez un poulet, mettez les morceaux dans une casserole avec un peu de graisse, faites-les colorer en les retournant; ajoutez alors ½ boîte de tomates et une tasse d'eau chaude, assaisonnez sel, poivre. Faites mijoter ½ heure. Servez entouré avec des oeufs frits et des croûtons de pain.

Rissoles de poulet

Voici une bonne manière de servir des restes de poulet froid. Hachez la volaille très fin, humectez d'un peu de sauce, assaisonnez au goût, roulez et coupez de la pâte en rondelles de la grandeur d'une soucoupe. Déposez une cuillerée à soupe de poulet préparé sur la moitié d'un rond de pâte, repliez l'autre moitié pardessus en mouillant les bords légèrement. Faites cuire au four très chaud.

Poulet rôti et farci

1 poulet	Eau
Lard salé	Sel

FARCE

1 tasse de macaroni	1 c. à table de purée de tomates
4 c. à table de beurre	Muscade
1 tasse de bouillon	Sel et poivre

Remplir le poulet avec une farce composée de macaroni cuit et assaisonnée de beurre, de purée de tomates, de bouillon, de muscade, de sel et de poivre. Coudre l'ouverture et déposer le poulet dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser souvent pendant la cuisson.

Casserole de poulet

1 poulet	1 pinte d'eau bouilante
Lard salé	1 boîte de tomates
2 oignons	Patates
1 boîte de blé-d'Inde	Farine
1 boîte de fèves en gousse	Sel et poivre

Couvrir le fond d'un grand chaudron de lard salé, ajouter l'oignon, puis le poulet passé dans la farine et faire prendre couleur. Joindre le blé-d'Inde, les assaisonnements, les fèves en gousse et l'eau et faire cuire doucement pendant 3 heures. Verser alors les tomates et les patates et terminer la cuisson. Si la sauce est trop claire, l'épaissir avec de la farine. Assaisonner encore, si nécessaire.

Fricassée de poulet

2 tasses de poulet cuit coupé en dés	1½ tasse de bouillon
2 c. à table de beurre	1 oignon
1½ c. à table de farine	1 jaune d'oeuf
	Sel et poivre

Faire revenir le poulet dans le beurre et l'oignon sans laisser prendre couleur et ajouter la farine, le bouillon et les assaisonnements. Laisser mijoter pendant environ ¾ d'heure. Au moment de servir lier avec un jaune d'oeuf.

Pigeons aux pois verts

4 pigeons	1 oignon
8 tranches de lard salé	1 boîte de pois verts
4 c. à table de farine	Bouillon

Sel et poivre

Faire revenir les pigeons dans un chaudron contenant le lard salé et l'oignon. Aussitôt après cette opération, ajouter la farine, laisser prendre couleur, puis mouiller avec du bouillon et cuire à petit feu. Un quart d'heure avant de servir, ajouter les petits pois verts et les assaisonner.

Côtelettes de chevreuil

10 côtelettes — Beurre
Sel

Parer les côtelettes et les sauter dans le beurre sur un feu très vif. La cuisson terminée, les dresser en couronne dans un plat chaud et mettre une papilotte sur chaque côtelette. Servir avec une sauce au beurre.

Rôti d'orignal

5 à 6 livres de filet d'orignal — Eau bouillante
3 c. à table de beurre — Sel

Essuyer la viande avec un linge humide, la déposer dans une casserole et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer et déposer le beurre sur le rôti. Ajouter l'eau bouillante et les assaisonnements et laisser cuire en arrosant souvent.

Lièvre farci

1 lièvre — Eau
Lard salé — Sel

FARCE

1½ tasse de mie de pain — 1 jaune d'oeuf
¼ tasse de céleri haché — 2 c. à table de crème
1 tasse de bouillon — Sel et poivre

Préparer le lièvre, enlever la tête et le remplir avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture, le larder et le cuire dans une casserole contenant du lard salé. Ajouter de l'eau ou du bouillon et cuire au fourneau.

LÉGUMES

Aubergines rôties

2 aubergines — 2 à 3 c. à table de beurre
Sel

Couper les aubergines par tranches. Faire quelques incisions dans la chair et les saupoudrer de sel. Placer les aubergines ainsi salées entre deux plats, et les y laisser pendant ½ heure. Au contact du sel chaque morceau se couvre de gouttes d'eau qu'il faut enlever en les essuyant. Les ranger au fond d'une poêle dans laquelle on a fait fondre 2 à 3 cuillerées à table de beurre. Cuire sur un feu modéré.

Aubergine farcie

1 aubergine
2 c. à table de beurre
Chapelure
Sel et poivre

FARCE

La pulpe de l'aubergine
4 c. à table de sauce ou bouillon
½ tasse de viande hachée (langue ou jambon)
1 oignon
Sel et poivre

Faire bouillir une aubergine environ 10 minutes. La couper en deux sur la longueur, enlever le centre avec une cuillère et remplir la cavité de ce mélange auquel on a ajouté la viande, l'oignon, la sauce, le bouillon, le sel et le poivre. Mettre dans la lèchefrite avec le beurre. Faire cuire environ 30 minutes. Arroser souvent.

Tomates vertes marinées (Catsup vert)

12 tomates vertes
1 pied de céleri
1 chou moyen
6 pommes
1½ tasse de vinaigre
½ tasse de sucre
Epices au goût
Sel et poivre

Couper les ingrédients en petits morceaux et cuire avec un peu d'eau bouillante pendant 2 heures, ensuite ajouter le vinaigre, avec le sucre, les épices et les assaisonnements et laisser cuire encore 2 heures. Verser dans des bocaux fermant hermétiquement.

Tomates rouges marinées (Catsup rouge)

4 pintes de tomates rouges
4 oignons moyens
2 tasses de vinaigre
4 c. à table de sucre
Epices
Sel et poivre

Laver les tomates, les couper en quartiers, les faire cuire avec les oignons dans très peu d'eau. Après que les ingrédients seront devenus tendres, leur ajouter le vinaigre, le sucre, les épices placées dans un petit sac, le sel et le poivre. Laisser cuire à nouveau jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Retirer le sac d'épices. Déposer dans des bocaux de verre.

Betteraves au vinaigre

Betteraves	Vinaigre

Peler les betteraves cuites, les couper en rondelles, les mettre dans des bocaux. Verser dessus du bon vinaigre.

Choux-fleurs marinés

Vinaigre	Epices
Choux-fleurs	Sucre

Séparer le chou-fleur, le faire cuire pendant 10 minutes. Après cuisson le refroidir immédiatement. D'autre part, faire bouillir le vinaigre avec le sucre et les épices. Déposer les choux-fleurs dans des pots, jeter dessus le vinaigre passé au tamis. Fermer les bocaux hermétiquement.

Oignons au vinaigre

Oignons	Vinaigre

Peler les oignons, les mettre tremper dans l'eau salée pendant toute une nuit, les égoutter, les mettre dans des bocaux et les couvrir de vinaigre bouillant.

Capucines marinées

Vinaigre	Sucre
Capucines	Epices

Sel

Laver les capucines. Mettre un rang de capucines et un rang de sel et laisser reposer pendant toute une nuit. Faire jeter un bouillon au vinaigre, mettre un peu de sucre et des épices au goût. Laver les capucines une seconde fois à grande eau, les mettre dans le vinaigre, les laisser bouillir pendant quelques minutes. Servir comme hors-d'oeuvre.

Carottes en rondelles

6 à 8 carottes	2 tasses de bouillon
2 c. à table de beurre	1 c. à thé de sucre

Sel et poivre

Couper les carottes en rondelles, les faire blanchir pendant 5 minutes, les égoutter, puis les mettre dans la casserole avec le beurre, le sucre et le bouillon. Laisser réduire. Assaisonner et servir.

Choux rôtis

2 à 3 petits choux	4 c. à table de bouillon
2 c. à table de beurre	Sel et poivre

Choisir 2 à 3 petits choux, les couper en quatre et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils sont cuits, les presser pour en extraire l'eau, les rouler en ayant soin d'enlever la partie dure et mettre cuire dans une poêle avec le beurre et le bouillon. Assaisonner et servir un rouleau par personne.

Choux de Bruxelles en sauce

1 livre de choux de Bruxelles	Eau et sel

Eplucher et laver soigneusement les choux, les faire cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, et les servir avec sauce blanche.

Purée de navets

2 petits navets	¾ tasse de lait
4 c. à table de beurre	Eau

Sel et poivre

Faire cuire les navets, et les écraser en purée. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le lait chaud. Fouetter vivement avec une cuillère de bois. Servir très chaud.

Epinards aux oeufs

2 livres d'épinards	1 tasse de bouillon
3 c. à table de beurre	Oeufs
2 c. à table de farine	Sel et poivre

Laver les épinards à grande eau, les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les retirer, les refroidir, les presser, les déposer sur une planche, les hacher finement, les faire revenir dans le beurre, les saupoudrer de farine, ajouter le bouillon, assaisonner et servir sur un plat. Décorer d'oeufs cuits durs.

Sauce blanche

2 c. à table de beurre	1 tasse de lait
2 c. à table de farine	2 oeufs

Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Lier avec les oeufs, mélanger aux épinards. Beurrer un moule à timbales et le remplir de la purée. Cuire au four environ 30 à 45 minutes. Démouler 5 minutes après la sortie du four.

Légumes à la poulette

1 tasse de carottes	1 tasse de pois
1 tasse de navets	2 tasses de sauce

Persil et sel

Faire cuire les légumes hachés finement. Après cuisson les retirer, les égoutter et les recouvrir d'une sauce poulette.

Sauce poulette

3 c. à table de beurre	1 tasse d'eau de légumes
3 c. à table de farine	1 jaune d'oeuf
1 tasse de lait	Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. La cuisson terminée lier avec un jaune d'oeuf. Jeter sur les légumes, assaisonner et parsemer de persil.

Sauce aux tomates

1 c. à table de saindoux	1 tasse de tomates
1 c. à table de beurre	1 oignon
1 c. à table de farine	1 branche de persil
1 tasse d'eau	1 c. à café de sucre

Sel et poivre

Mettre le beurre et le saindoux dans une casserole, ajouter la farine, faire roussir, puis ajouter les tomates, l'eau bouillante, le sucre et tous les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu pendant ¼ d'heure, passer au tamis et servir avec le poisson.

Il existe mille plats, mais, hélas! qu'un estomac.

Plat économique aux légumes

1 tasse de carottes
1 tasse de navets
1 tasse de petits pois
1 tasse de haricots (fèves vertes)
2 c. à table de beurre
1 tasse de bouillon
Sel

Couper les légumes en petits carrés, et les cuire à l'eau bouillante. Après cuisson les faire roussir dans le beurre, brasser délicatement pour ne pas les défaire, verser le bouillon, ajouter les assaisonnements, et laisser mijoter quelques temps. Servir chaud.

Oignons farcis

6 gros oignons
1 tasse de bouillon
Beurre et sel

FARCE

½ tasse de restes de viande
½ tasse de mie de pain
1 oeuf
4 c. à table de crème
1 c. à thé de persil
Sel et poivre

Faire cuire les oignons à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir, les creuser, les remplir avec la farce composée de viande cuite hachée, de mie de pain, de persil, de sel, de crème, de poivre et de jaune d'oeuf pour lier. Mettre les oignons dans un plat à gratin, et les cuire au fourneau en les arrosant de temps en temps de bouillon ou avec de l'eau et du beurre. Servir très chaud.

Sauce au lait et à l'eau de salsifis

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse d'eau de cuisson de salsifis
1 c. à thé de persil
1 tasse de lait
Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine, le lait et l'eau de cuisson de salsifis. Laisser cuire et assaisonner de sel, de poivre et de persil.

Salsifis rôtis

3 à 4 bottes de salsifis
3 c. à table de beurre
1 c. à table de fromage canadien
Muscade
Sel et poivre

Faire cuire les salsifis, les égoutter, les rôtir dans le beurre, et les assaisonner de muscade, de sel, de poivre et de fromage. Servir très chaud.

Chou-fleur au gratin

1 chou-fleur
Eau bouillante et sel

Diviser le chou-fleur, le cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, l'égoutter, le disposer dans un plat à gratin et verser sur le dessus la sauce suivante:

Sauce béchamelle

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
2 tasses de lait
Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner, et masquer le chou-fleur avec cette sauce. Saupoudrer de chapelure ou de fromage et faire dorer au fourneau.

Tomates rôties

6 tomates
4 c. à table de beurre ou de graisse de bacon
Jus d'oignon
Chapelure
Sel et poivre

Trancher les tomates, et les rouler dans l'oeuf battu, la chapelure, le jus d'oignon, le sel et le poivre. Faire rôtir dans la graisse de bacon ou le beurre. Servir.

Tomates farcies

4 tomates
1 c. à table de beurre
1 branche de céleri
4 c. à table de veau cuit coupé en dés
1 jaune d'oeuf
La pulpe des tomates
Chapelure
Persil
Sel et poivre

Prendre les tomates, en enlever les semences, les creuser et gardér le couvercle et la pulpe. Préparer une farce avec le beurre, le céleri, le persil, le veau, le pain rassis, la pulpe des tomates, le jaune d'oeuf, le sel et le poivre. Remplir les tomates de ce mélange finement haché, mettre le couvercle et faire cuire à four chaud 15 à 20 minutes. Après cuisson décorer chaque tomate d'un bouquet de persil.

Pommes de terre au naturel

10 à 12 pommes de terre
Eau
Sel

Peler très mince les pommes de terre. Les cuire à l'eau bouillante salée si elles sont nouvelles et à l'eau froide sî elles sont vieilles. Après cuisson, verser l'eau, laisser la casserole découverte pendant quelques minutes afin de sécher les pommes de terre et de les rendre plus farineuses.

Purée de pommes de terre

10 à 12 pommes de terre
4 c. à table de beurre
1 tasse de lait
Sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les passer au presse-purée, et leur ajouter le beurre et le lait chaud. Laisser la casserole sur le feu, et tourner vivement jusqu'à ce que la purée soit bien lisse. Assaisonner et servir.

Sauce blanche

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1½ tasse de lait
Persil
1 pointe de muscade
Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre, et servir sur les légumes déposés dans un légumier. Saupoudrer de persil haché.

Pommes de terre frites à la bourgeoise

8 à 10 pommes de terre
Sel
Huile d'olive

Couper les pommes de terre finement sur la longueur, les faire tremper pendant 1 heure dans de l'eau froide, les assécher dans une serviette, et les faire frire en grande friture dans l'huile ou le saindoux. Après cuisson, les saupoudrer de sel fin. Tenir au chaud et ne pas les couvrir.

Poireaux à la bourgeoise

6 poireaux — Eau — Sel

Faire cuire les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter, les couper, et les servir avec la sauce suivante:

Sauce au lait et au bouillon de poireaux

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse de lait
1 tasse de bouillon de poireaux
Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine puis le lait et le bouillon de poireaux. **Laisser cuire 5 à 10 minutes,** et, au moment de servir, mettre les poireaux. **Assaisonner et servir.**

Purée de panais

4 à 5 panais
1 c. à table de beurre
⅓ tasse de lait
Sel et poivre

Faire cuire les panais, les écraser en purée. Ajouter le beurre, le sel, le poivre, et le lait chaud. Fouetter vivement avec une cuillère de bois. Servir très chaud.

Panais rôtis

1 gros panais
4 c. à table de beurre
1 oeuf
Chapelure
Persil
Sel et poivre

Faire cuire les panais, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Alors les retirer, les égoutter et les couper en rondelles. Tremper chaque morceau dans l'oeuf battu puis rouler dans la chapelure et les assaisonnements. Chauffer le beurre dans la poêle, et y dorer les légumes. Servir dans un plat et décorer avec du persil.

Salsifis à la rentière

3 petites bottes de salsifis
Eau
Vinaigre
Sel

Ratisser les salsifis, les couper en morceaux et les déposer immédiatement dans l'eau vinaigrée pour les empêcher de noircir. Faire cuire et servir avec sauce.

Pommes de terre en robe de chambre

10 à 12 pommes de terre

Choisir des pommes de terre moyennes, les laver à plusieurs reprises, les essuyer et les mettre cuire au fourneau pendant environ 40 à 45 minutes. Servir de préférence au souper.

Pommes de terre à la maître d'hôtel

6 à 8 pommes de terre
4 c. à table de beurre
1 c. à thé de persil
Le jus d'un demi-citron
Sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre avec leur pelure, les égoutter, les peler, et les couper en tranches. Verser dessus le beurre fondu, le persil finement haché, le jus de citron, le sel et le poivre. Servir chaud.

POISSONS

Bouilli de perchaude

1 tasse de poisson cuit: perchaude ou autre	1 tasse de pomme de terre coupées en cubes
1 tasse de lait	2. c. à table de beurre
Sel et poivre	

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les couper en petits carrés, les mettre dans une casserole, ajouter le lait et le poisson; laisser bouillir 5 à 10 minutes, y joindre le beurre et les assaisonnements. Servir.

Doré farci—Sauce normande

1 doré	4 c. à table de beurre
¼ tasse eau chaude	

FARCE

2 c. à table de beurre	1 tasse de mie de pain
1 c. à table de persil haché	¼ tasse d'eau ou de lait
2 c. à table de céleri haché	1 oeuf
1 oignon	Sel et poivre

Faire fondre le beurre dans une petite casserole, ajouter céleri, persil, pain, mouiller avec le lait, assaisonner de sel et de poivre; cuire 5 minutes, bien mélanger, retirer du feu, lier avec l'oeuf légèrement battu; laisser refroidir un peu avant de l'employer. Introduire cette farce dans l'intérieur du poisson, coudre l'ouverture, le mettre dans une lèchefrite, l'arroser avec 4 cuillerées à table de beurre fondu et ¼ de tasse d'eau chaude. Faire cuire à four chaud de 20 à 25 minutes. Servir avec sauce normande.

Sauce normande

2 c. à table de fond de sauce	1 c. à thé de persil
1 c. à table de beurre	½ citron
2 c. à table de farine	Céleri
1 tasse d'eau	Poivre et sel

Mettre le fond de sauce, le beurre, le persil, le céleri, la farine, l'eau, le sel, le poivre et le jus d'un ½ citron. Procéder comme pour toute autre sauce. En dernier lieu si l'on veut cette sauce plus riche on peut incorporer 3 cuillerées à table de crème, 2 cuillerées à table de beurre; en fouettant vivement, la sauce sera plus onctueuse et plus veloutée.

Croquettes de poisson

1 livre de maquereau	1 oeuf
4 tasses de patates	Sel et poivre

Plonger chaque morceau de poisson dans un peu de lard salé, saupoudrer de chapelure. Ranger dans une poêle à frire, arroser avec l'huile et faire rôtir dans un fourneau très chaud 10 à 15 minutes suivant l'épaisseur du poisson. Servir avec beurre à la maître d'hôtel.

Achigan cuit à la vapeur

6 tranches d'achigan	Eau bouillante
Sel	

Envelopper les tranches d'achigan dans un coton à fromage. Faire cuire au-dessus de la vapeur. Servir avec sauce aux tomates.

Barbottes rôties

24 barbottes
Sel et poivre
8 c. à table de matière grasse
Persil

Nettoyer les barbottes, les essuyer, les rouler dans la chapelure. Cuire dans la matière grasse. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

Esturgeon rôti

2 livres d'esturgeon
Lait salé
8 tranches de bacon
Chapelure
Citron

Tremper des morceaux d'esturgeon dans du lait salé, les rouler dans la chapelure. D'autre part, cuire le bacon, y mettre les morceaux d'esturgeon, et placer le tout au fourneau. Après parfaite cuisson, servir avec citron.

Anguille rôtie

1 anguille
Farine
Beurre
Sel

Faire dégorger l'anguille dans l'eau vinaigrée. La couper en morceaux, l'étancher, la rouler dans la farine. Faire cuire dans peu de matière grasse. Saler.

Saumon rôti

2 livres de saumon tranché
4 c. à table d'huile
2 c. à table de beurre
1 c. à thé de persil
Citron
Farine
Sel et poivre

Mêler le sel à la farine, y rouler le poisson de tous les côtés. Rôtir les tranches dans l'huile chaude, les assaisonner. Après la cuisson, déposer le saumon sur un plat; verser dessus le beurre fondu et le persil haché. Décorer avec le citron.

Truite saumonée farcie

1 truite saumonée
Eau
2 c. à table de beurre

FARCE

½ tasse de pain
½ tasse de lait
2 c. à table de céleri haché
1 c. à thé de persil
1 jaune d'oeuf
½ c. à thé de jus d'oignon

Faire chauffer le lait, y ajouter le pain émietté, le céleri, le persil et un jaune d'oeuf. Quand la farce est bien mélangée, remplir la truite que l'on a préalablement nettoyée; coudre l'ouverture, mettre dans la lèchefrite avec quelques noisettes de beurre. Cuire suivant le poids du poisson.

Petites truites des Laurentides

1 douzaine de petites truites
4 c. à table de beurre
1 c. à table de persil
Jus de citron

Laver les truites, les essuyer et les rouler dans de la farine additionnée de sel. Faire chauffer 2 cuillerées à table de beurre, y mettre les truites et les laisser dorer des deux côtés jusqu'à belle couleur. Défaire en crème 2 cuillerées à table de beurre, ajouter le jus de citron et le persil haché. Former de cette pâte des petites boulettes et les jeter ici et là sur les truites. Ranger sur un plat chaud.

Poisson blanc frit

1 poisson	Huile	Farine

Nettoyer, laver et essuyer le poisson. Le couper en morceaux. Rouler les tronçons dans de la farine et faire frire en grande friture dans l'huile ou le saindoux. Le poisson ainsi préparé n'est pas graisseux, il est meilleur au goût et plus nourrissant.

Crème de poisson au gratin

2 tasses de restes de poisson	1½ tasse de lait chaud
4 c. à table de beurre	Purée de tomates
3 c. à table de farine	Fromage

Prendre des débris de poisson, perche, truite ou autre. Mettre dans une casserole 4 cuillerées à table de beurre, laisser fondre, y ajouter la farine, bien mélanger, mouiller avec 1½ tasse de lait chaud, et laisser cuire 5 minutes. Assaisonner. D'autre part, préparer une purée de pommes de terre. Beurrer un plat à gratin, former une bordure avec les pommes de terre en laissant un vide dans l'intérieur. Mettre un peu de sauce dans le milieu, puis les restes de poisson, et recouvrir de sauce. Saupoudrer le dessus avec du fromage râpé et de la chapelure: faire gratiner au four chaud pendant 20 minutes. Servir aussitôt.

Sauce aux tomates à l'italienne

10 à 12 tomates ou une boîte	1 branche de céleri
2 petits oignons	2 tranches minces bacon
1 carotte	1 tasse de bouillon ou eau
1 gousse d'ail	1 c. à thé de cornstarch
2 branches de persil	Sel

Après avoir lavé les tomates, les couper par moitié, couper aussi en tranches les petits oignons et la carotte, mettre le tout dans une casserole avec l'ail, le persil, le céleri, le bacon coupé en dés, une pincée de sel et le bouillon. Laisser mijoter 1 heure. Passer cette sauce à travers une passoire fine, lier avec le cornstarch délayé dans un peu d'eau. Si la sauce était trop claire, laisser cuire de nouveau 10 minutes. Bien assaisonner et servir.

Petits poissons des chenaux ou des Trois-Rivières

12 petits poissons des chenaux	4 c. à table de beurre
Farine	Sel et poivre

Mêler le sel à la farine, et y rouler les petits poissons que vous avez au préalable nettoyés. Cuire dans le beurre. Assaisonner.

Quand il fait beau et chaud dîne tard et déjeune tôt.

Morue à la Canadienne

1 livre de morue
8 à 10 pommes de terre
3 c. à table de beurre
½ tasse de lait chaud
Sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les écraser finement, leur ajouter le beurre et le lait chaud. Tourner la purée vivement pour qu'elle soit bien blanche. D'autre part, parer la morue préalablement dessalée, et la faire cuire. Mêler les deux ingrédients ensemble, en ayant soin d'enlever les arêtes et les peaux du poisson. Verser dans un plat à gratin. Dorer au fourneau environ 20 minutes. Servir chaud.

Morue au court-bouillon

1 oignon piqué de 3 clous de girofle
Fines herbes
1 morue
1 petite carotte
Eau bouillante
Vinaigre
Sel

Choisir une belle morue, la vider, lui conserver la tête et la queue, l'envelopper dans un linge propre, et la mettre cuire lentement au court-bouillon environ 10 minutes par livre. Retirer, laisser égoutter, enlever le linge et dresser joliment sur un plat. Servir avec sauce piquante.

Sauce piquante

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1½ tasse d'eau de court bouillon
1 jaune d'oeuf
2 c. à table de cornichons
2 c. à table de jus de citron
Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine puis l'eau chaude du court-bouillon. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner. Au moment de servir, verser la sauce sur un jaune d'oeuf battu, et joindre les cornichons hachés et le jus de citron.

Sauce blanche

3 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
3 tasses de lait
Persil
Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner et servir.

Harengs rôtis

6 harengs
4 c. à table de matière grasse
Sel

Ecailler les harengs, les assécher avec un linge. Chauffer la matière grasse dans la poêle, et y ajouter les poissons. Faire dorer des deux côtés. Servir très chaud.

Sauce aux oeufs

1 tasse de sauce
Persil
1 oeuf cuit dur
Sel et poivre

A une sauce blanche ordinaire, ajouter un oeuf cuit dur, haché fin, et des assaisonnements.

Si tu tiens à vivre vieux, mange moins, mais mange mieux.

Haddock bouilli

6 tranches de haddock, ou aiglefin
2 c. à table de vinaigre
Sel et poivre
Eau bouillante

Essuyer les tranches de haddock, les envelopper dans un coton à fromage, et les cuire dans une poissonnière contenant de l'eau bouillante salée et vinaigrée. Après cuisson, retirer sur un plat chaud. Servir avec une sauce aux oeufs.

Flétan à la bonne femme

2 tranches de flétan
6 tranches de lard
1 petit oignon
3 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 citron
Eau
Persil
Sel et poivre

Foncer une lèchefrite avec quelques tranches de lard, y ajouter le beurre, la farine, l'oignon tranché, le flétan, le sel, le poivre et un peu d'eau. Cuire à four modéré environ 30 minutes. Servir sur un plat chaud. Décorer avec persil frais et tranches de citron.

Eperlans rôtis

1 livre d'éperlans
Farine
Citron
4 c. à table de matière grasse
Persil
Sel

Nettoyer les éperlans, les assécher avec un linge, puis les rouler dans de la farine. Mettre la matière grasse dans la poêle et, lorsqu'elle est bien chaude, y ajouter les poissons, et faire dorer des deux côtés. Servir sur un plat très chaud. Décorer avec persil et citron.

Filets de soles rôtis

2 filets de soles
Farine
Lait
4 c. à table de beurre
Citron
Persil
Sel

Faire tremper les filets de soles dans un peu de lait froid, les essuyer, les passer dans de la farine salée et les cuire dans une poêle dans laquelle on a fait fondre le beurre. Laisser cuire. Servir avec des tranches de citron et du persil.

Tous les plats sont bons, hors les plats mal cuits.

Maquereau à la ménagère

2 livres de maquereau
Chapelure
6 c. à table d'huile d'olive
Sel

Couper le maquereau en morceaux, rouler dans la chapelure, et faire cuire dans l'huile d'olive chaude. La cuisson se fait au fourneau, dans une casserole couverte. Assaisonner. Servir très chaud.

Canapés de sardines

2 boîtes de sardines
2 c. à table de beurre
8 rôties de pain
1 tasse de sauce blanche
Persil haché
Sel

Sortir délicatement les sardines des boîtes et les sauter dans le beurre. Servir sur des tranches étroites de pain rôti, et recouvrir d'une sauce blanche. Garnir de persil haché.

Sauce blanche

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer préalablement. Laisser cuire et assaisonner.

Filets d'alose rôtis au four

2 filets d'alose ou d'autre poisson
1 oeuf
4 c. à table de beurre fondu
Jus de citron
Sel

Laisser macérer les filets de poisson 15 minutes dans une assiette contenant un peu de jus de citron, les mettre dans une lèchefrite, verser dessus le beurre fondu, et les cuire à four chaud. Servir sur un plat chaud, décorer avec un jaune d'oeuf cuit dur passé à travers un tamis fin, et avec le blanc coupé en rondelles.

Filets de plie

2 filets de plie
Chapelure
Persil
4 c. à table d'huile d'olive
Citron
Sel

Laver les filets, les rouler dans la chapelure et le sel; les cuire au fourneau dans une casserole contenant de l'huile d'olive. Servir avec des morceaux de citron et du persil finement haché.

PÂTES ALIMENTAIRES

Macaroni au blé-d'Inde

1 paquet de macaroni
2 boîtes de blé-d'Inde
3 tasses de sauce blanche
Eau bouillante
Quelques noisettes de beurre
Sel et poivre

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alterner un rang de macaroni et un rang de blé-d'Inde. Assaisonner chaque rang de quelques petites noisettes de beurre. Verser par dessus une sauce blanche claire. Faire cuire lentement dans un fourneau à chaleur modérée.

Macaroni frit

1 paquet de macaroni
Eau bouillante
Sel

Faire cuire le macaroni et l'égoutter. Les mettre dans la friture bouillante et laisser cuire à nouveau jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Dresser en forme de pyramide dans un plat. Servir très chaud.

Salade de macaroni

1 paquet de macaroni
12 têtes de laitue
1 oignon
½ tasse de céleri
½ piment (facultatif)
½ chou
1 c. à thé de persil
1 tasse de mayonnaise

Faire cuire le macaroni. Trancher mince le piment ainsi que les autres légumes. Mêler le tout à la mayonnaise. Laisser reposer pendant une demi-heure sur la glace. Servir dans des nids de laitue.

Mayonnaise

1 pomme de terre moyenne
1 c. à thé de moutarde
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre en poudre
2 c. à table de vinaigre
1 tasse d'huile d'olive

Prendre une pomme de terre cuite, l'écraser, lui ajouter la moutarde, le sel et le sucre. Joindre 1 cuillerée à table de vinaigre. Mettre l'huile lentement et ce qui reste de vinaigre.

Macaroni aux légumes

½ paquet de macaroni
3 tasses de sauce
2 c. à table de persil haché
2 tasses de légumes coupés en dés
4 oeufs cuits durs
Sel et poivre

Faire cuire le macaroni, le mélanger à la sauce blanche et tenir au chaud. Disposer le macaroni en pyramide dans le milieu d'un plat et mettre les légumes en bordure. Trancher les oeufs, et les arranger joliment. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

Le confortable est la condition essentielle d'un bon dîner.

Sauce blanche

6 c. à table de matière grasse
6 c. à table de farine
2 tasses de lait
1 tasse de bouillon de légumes
Sel et poivre

Fondre la matière grasse, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Macaroni au poulet

1 poulet
1 paquet de macaroni
1 boîte de tomates
1 oignon
Quelques lardons de lard salé
Sel

Faire rôtir les lardons de lard salé dans la casserole. Couper le poulet en morceaux, rouler dans la farine, et faire prendre couleur. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajouter un paquet de macaroni, une boîte de tomates et sel. Faire cuire doucement. Servir chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
2 tasses de lait
½ jus d'oignon
Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de sel, de poivre et de jus d'oignon.

Macaroni italien

1 paquet de macaroni
2 tasses de tomates
4 clous de girofle
1 c. à table de beurre
4 c. à table d'huile d'olive
½ gousse d'ail
Sel et poivre

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée à laquelle vous ajoutez une cuillerée à table de beurre. Chauffer l'huile d'olive, y frire l'ail, joindre le macaroni, les assaisonnements, les tomates passées. Faire cuire en mijotant pendant 5 à 10 minutes. Servir très chaud.

Macaroni aux huîtres

1 paquet de macaroni
1 pinte et demie d'huîtres
3 tasses de sauce
Quelques noisettes de beurre
Chapelure
Sel et poivre

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alterner un rang de macaroni et un rang d'huîtres que vous avez au préalable coulées. Recouvrir d'une sauce blanche dans laquelle vous avez fait couler le jus d'huîtres. Parsemer de noisettes de beurre et de chapelure. Faire dorer au fourneau.

Sauce au lait et au jus d'huîtres

6 c. à table de beurre — 2 tasses de lait
6 c. à table de farine — 1 tasse de jus d'huîtres
Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner.

Macaroni au gratin

1 paquet de macaroni — Quelques noisettes de beurre
4 tasses de sauce blanche — Chapelure
8 c. à table de fromage râpé — Sel et poivre

Faire cuire le macaroni, le déposer dans un plat à gratin et le recouvrir d'une sauce blanche, de fromage râpé, de sel, de poivre, de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau.

Macaroni à la viande

1 paquet de macaroni — 1 chopine de bouillon
4 livres de viande cuite — 1 pincée de canelle moulue
Sel et poivre

Faire cuire le macaroni. Hacher la viande bien fine et la mêler au macaroni. Ajouter les assaisonnements, le bouillon, et laisser mijoter. Servir chaud.

Spaghetti au fromage

1½ tasse de spaghetti — Eau bouillante
3 tasses de sauce blanche — Quelques noisettes de beurre
1⅓ tasse de fromage râpé — Chapelure
Sel

Faire cuire le spaghetti. Beurrer un plat à gratin, alterner une couche de spaghetti, une couche de sauce et une couche de fromage, ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit plein. Parsemer de quelques noisettes de beurre et de chapelure. Laisser gratiner au fourneau. Servir très chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre — 3 tasses de lait chaud
4 c. à table de farine — Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Spaghetti au naturel

1 paquet de spaghetti — 1½ tasse de fromage
4 c. à table de beurre — Eau bouillante
Sel

Faire cuire le spaghetti après l'avoir égoutté et rafraîchi, et lui ajouter le beurre et le fromage. Laisser mijoter lentement sur un feu doux. Servir très chaud.

Spaghetti au boeuf

2 tasses de spaghetti
4 tasses de sauce blanche
1 tasse de fromage
2 livres de viande de boeuf
8 c. à table de beurre
Jus d'oignon
Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. Fondre le fromage dans la sauce. Hacher la viande de boeuf, la faire revenir dans le beurre et ajouter les assaisonnements. Mélanger le tout et laisser mijoter sur un feu doux quelques minutes. Servir très chaud.

Sauce blanche

4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
4 tasses de lait
Sel et poivre

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

Spaghetti au bacon

2½ tasses de spaghetti
1 boîte de tomates
1 feuille de laurier
¼ c. à thé d'épices mélangées
8 tranches de bacon
Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, dorer les tranches de bacon dans la poêle, les retirer et les tenir au chaud. Faire revenir les tomates dans la graisse de bacon et ajouter tous les assaisonnements. Laisser cuire environ ½ heure, passer à la passoire et jeter sur le spaghetti. Servir dans un plat creux. Déposer sur le dessus les tranches de bacon.

Spaghetti à la morue

2½ tasses de spaghetti
1 tasse de morue cuite
2 tasses de sauce
Chapelure
Quelques noisettes de beurre
Sel et poivre

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, préparer une sauce blanche à laquelle vous joignez la morue finement hachée et les assaisonnements. Beurrer un plat à gratin, alterner le spaghetti et la sauce à la morue et fermer par un rang de spaghetti. Parsemer sur le dessus de la chapelure et des noisettes de beurre. Gratiner au fourneau.

Sauce blanche épaisse

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de lait
Sel

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement pendant 5 à 10 minutes et assaisonner.

Sauce au lait et au bouillon de céleri

6 c. à table de beurre
6 c. à table de farine
1 tasse de lait
1 tasse de bouillon de céleri

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de céleri que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement et assaisonner.

Mangez lentement . . . mais sans perdre courage! Vous goûterez mieux vos aliments. Et votre estomac vous en sera reconnaissant.

OMELETTES

Omelette au fromage

2 oeufs
2 c. à table de lait
1 c. à table de fromage
1 c. à table de beurre
Persil
Sel et poivre

Battre le fromage pour l'amollir, ajouter le lait, puis les jaunes d'oeufs, et enfin les blancs montés en neige. Mettre le beurre dans une poêle et verser l'omelette.

Omelette au blé-d'Inde

2 oeufs
6 c. à table de blé-d'Inde
2 c. à table de lait
1 c. à table de beurre
Persil
Sel et poivre

Casser les oeufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le blé-d'Inde, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil.

Omelette aux rognons

3 oeufs
4 c. à table de rognons coupés en dés
2 c. à table de beurre
2 c. à table de lait
Persil
Sel et poivre

Casser les oeufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le rognon coupé en dés, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil finement haché.

Omelette en trois couleurs

3 oeufs
3 c. à table de beurre
2 c. à table d'épinards
2 c. à table de tomates
Sel et poivre

Faire trois petites omelettes. Colorer en incorporant dans l'une des épinards cuits, dans l'autre des tomates en boîte et laisser à la troisième la couleur d'une omelette ordinaire. Rouler et servir.

Omelette aux huîtres

4 oeufs
¼ tasse de lait
2 c. à table de beurre
1 tasse de sauce aux huîtres
Sel et poivre

Battre les jaunes d'oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Monter les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement à la première préparation. Chauffer le beurre et y cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle ait atteint une belle couleur dorée. Servir avec sauce aux huîtres.

Sauce aux huîtres

1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 tasse d'huîtres
½ tasse de lait
½ tasse de jus d'huîtres
Sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Mettre les huîtres, assaisonnements et laisser cuire quelques minutes. Servir avec l'omelette.

On n'oublie jamais les très bons et les très mauvais dîners.

Omelette canadienne

3 oeufs	1 c. à table de farine
¼ tasse de lait	6 tranches de lard
Sel	

Couper le lard en tranches, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour couvrir et laisser cuire 5 minutes; jeter l'eau et faire rôtir les grillades. Délayer la farine avec le lait, y mettre les oeufs battus, et déposer ce mélange dans la poêle contenant le lard. Faire frire sur un feu doux ou au fourneau.

Omelette économique

4 oeufs	1 c. à table de fromage
½ tasse de lait	3 c. à table de beurre
1 c. à table de farine	Sel et poivre

Délayer la farine avec le lait, verser ce mélange sur les jaunes d'oeufs bien battus et ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre et les blancs montés en neige ferme. Faire cuire, dans le beurre chaud, comme une omelette ordinaire.

Omelette au naturel

6 oeufs	3 c. à table de beurre
4 c. à table de lait	Sel et poivre

Battre les oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Fondre le beurre, y ajouter ce mélange et laisser l'omelette se faire en la remuant de temps en temps avec une fourchette. Après cuisson donner aux oeufs une jolie forme et verser avec adresse dans un plat chaud.

Omelette au bacon

3 oeufs	6 tranches de bacon
3 c. à table d'eau	Sel et poivre

Faire cuire le bacon. D'autre part, battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils moussent, et leur ajouter l'eau et les assaisonnements. Faire la cuisson dans la graisse de bacon. Servir avec les tranches de bacon.

Oeufs pochés

3 oeufs	3 rôties de pain
2 c. à table de vinaigre	Sel

Mettre sur le feu une casserole aux ¾ pleine d'eau à laquelle vous ajoutez 2 cuillerées à table de vinaigre et du sel au goût. Lorsque l'eau entre en ébullition, y casser les oeufs et les jeter l'un après l'autre délicatement dans la casserole. Faire cuire selon le goût des personnes. Servir sur rôties sèches ou sur rôties beurrées.

Oeufs brouillés

2 oeufs	2 c. à table de lait
1 c. à table de beurre	Sel

Casser les oeufs dans un petit bol, les battre légèrement et ajouter le lait et le sel. Chauffer une poêle mettre le beurre, le faire fondre, y verser la préparation et la cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse en remuant constamment avec une fourchette de bois. Servir très chaud.

Toute phrase commencée doit être suspendue à l'arrivée d'une dinde aux truffes.

Oeufs au jambon

4 oeufs
4 tranches de jambon
1 c. à table de matière grasse
Sel et poivre

Faire rôtir le jambon dans la matière grasse. Casser les oeufs et les cuire selon le goût. Assaisonner. Servir très chaud.

Crêpes

1 tasse de farine
1 ou 2 oeufs
1 tasse de lait
Beurre ou saindoux
Sel

Tamiser la farine et le sel, délayer avec le lait, ajouter les oeufs et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Mettre un peu de beurre ou de saindoux dans une poêle, faire chauffer et y ajouter de la pâte de manière à ce que le fond soit recouvert. Laisser cuire d'un côté, puis de l'autre. Servir chaud.

Sandwiches aux oeufs

2 tranches de pain mince
1 c. à table de beurre
1 oeuf cuit dur
1 c. à table de mayonnaise
Persil
Sel et poivre

Couper deux tranches de pain très mince et les beurrer avec du beurre défait en crème. Couper très fin un oeuf cuit dur, le mélanger à la mayonnaise, au sel et au poivre. Etendre un peu de cette préparation sur chaque tranche. Joindre les deux tranches de pain, les presser légèrement, couper les bords afin de leur donner une jolie forme. Décorer de persil.

FROMAGE

Croquettes au fromage

1 tasse de mie de pain
2 c. à table de beurre
2 tasses de fromage râpé
2 oeufs
Sel et poivre
Grande friture

Mélanger le beurre, la mie de pain, le fromage, ajouter les assaisonnements et les oeufs bien battus. En former de petites boules, les faire frire dans la grande friture. Egoutter sur un papier et servir bien chaud.

Boulettes de fromage et de pommes de terre

3 tasses de purée de pommes de terre
1 tasse de fromage râpé
Chapelure
Sel et poivre
Grande friture

A la purée de pommes de terre froide, ajouter le fromage râpé et les assaisonnements. Façonner ce mélange en boulettes, rouler dans la chapelure et faire frire dans la grande friture.

Panais au fromage

3 panais de moyenne grosseur
1½ tasse de sauce
Sel et poivre

Faire cuire les panais coupés en rondelles. Après cuisson les égoutter, les déposer dans un plat à gratin et les recouvrir d'une sauce au lait et au bouillon de panais.

Soufflé au pain et au fromage

2 tasses de pain coupé en dés
2 tasses de lait chaud
1½ tasse de fromage râpé
2 c. à table de beurre
3 oeufs
Sel

A la mie de pain ajouter le lait chaud, le fromage râpé, le beurre fondu, les jaunes d'oeufs et le sel, cuire ce mélange sur un feu doux, laisser refroidir et incorporer les blancs d'oeufs en neige très ferme, mettre cette préparation dans des plats à gratin beurrés et faire cuire à four modéré de 20 à 25 minutes. Après cuisson, servir aussitôt.

Riz au fromage

½ tasse de riz
1½ tasse de lait
1 c. à table de beurre
2 c. à table de fromage
Sel et poivre

Laver le riz, le déposer dans un plat à gratin beurré et ajouter le lait, le beurre, le fromage et les assaisonnements. Couvrir le plat et faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que le riz soit à point. Servir chaud.

Oeufs au fromage

6 oeufs

FARCE

2 c. à table de fromage râpé
1 c. à table de beurre
2 c. à table de sauce épaisse
Persil
Sel et poivre

Cuire les oeufs à la coque, les fendre en deux et ôter les jaunes. Remplir les blancs avec une farce composée de fromage, de beurre, de sauce épaisse, d'assaisonnements et de jaunes d'oeufs. Mettre dans un plat un peu de sauce blanche, y verser les oeufs farcis et faire gratiner au fourneau quelques minutes. Décorer de persil.

Tomates au four

6 tomates
6 tranches de bacon

FARCE

6 c. à table de pain
3 c. à table de fromage
1 oeuf battu
Sel et poivre

Couper une rondelle sur le dessus de chaque tomate et enlever la pulpe. Remplir la cavité avec une farce composée de mie de pain, de fromage, d'assaisonnements, de pulpe de tomates et d'un oeuf battu. Quand les tomates sont remplies, remettre la rondelle enlevée et cuire au fourneau pendant environ 20 minutes, après avoir enveloppé chaque tomate d'une tranche de bacon.

Tomates au fromage

6 tomates fraîches
4 oeufs
2 tasses de lait
½ tasse de fromage
Sel et poivre

Mettre les tomates dans un plat à gratin et jeter dessus les oeufs battus avec le lait et les assaisonnements. Saupoudrer le dessus de fromage et faire cuire dans un four à feu modéré jusqu'à bonne consistance. Servir chaud.

Sandwiches chauds au fromage

6 tranches de pain
3 c. à table de beurre
3 c. à table de fromage
1 oeuf
½ c. à thé de lait
Set et poivre

Beurrer les tranches de pain, les saupoudrer de fromage, les réunir 2 à 2, couper les bords et battre l'oeuf dans une assiette avec le lait et les assaisonnements. Tremper les sandwiches, puis les faire dorer des 2 côtés dans une petite quantité de beurre. Servir chaud et saupoudrer avec un peu de fromage râpé.

Sandwiches roulés au fromage

12 tranches de pain
6 c. à table de fromage râpé
4 c. à table de beurre

Beurrer légèrement les minces tranches de pain bien frais et couvrir de fromage. Rouler chaque tranche à l'aide d'un linge blanc humide. Faire dorer au fourneau. Servir chaud.

Sandwiches au fromage et aux noix

12 tranches de pain
4 c. à table de beurre
6 c. à table de fromage à la crème
4 c. à table de noix hachées
Sel

Défaire le beurre en crème et ajouter le fromage à la crème, les assaisonnements et les noix. Etendre ce mélange sur des tranches de pain, les réunir 2 à 2 et leur donner une jolie forme à l'aide d'emporte-pièces.

SALADES ET MAYONNAISES

Salades de betteraves

4 betteraves
1 petit concombre
½ pied de céleri
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Persil
Sel et poivre

Faire bouillir les betteraves, les peler quand elles sont chaudes. Laisser refroidir, creuser le centre. Remplir la cavité avec un mélange composé de concombre, de céleri, de betteraves finement hachées. Assaisonner de mayonnaise, de sel. Décorer le dessus de persil.

Salade de porc

2 tasses de reste porc
1 tasse de céleri haché
1 oignon
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Persil
Sel et poivre

Couper la viande, l'oignon et le céleri coupé en dés. Ajouter la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer la salade sur des feuilles de laitue. Décorer de persil.

Salade de veau en gelée

1 jarret de boeuf
2 pieds de veau
2 livres de veau
1 oignon
Sel et poivre
Persil

Mettre cuire le jarret de boeuf et les pieds de veau à l'eau froide salée. Après quelque temps de cuisson, ajouter la viande de veau et les assaisonnements, et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Couler le bouillon, lui ajouter si nécessaire un peu de gélatine. Passer un moule à l'eau froide, le foncer avec de la gelée, laisser prendre, et faire dans le fond une décoration avec des oeufs ou des légumes. Verser encore un peu de gelée, et laisser prendre de nouveau. Désosser la viande, la débarrasser des peaux et des nerfs, et la déposer après l'avoir coupée joliment dans le moule. Remplir ce dernier avec de la gelée. Faire prendre au frais. Lorsqu'elle est bien prise, la démouler et la décorer avec du persil.

Salade de concombres

4 tronçons de concombres
¼ tasse de betteraves cuites
½ tasse de céleri
½ tasse de chou
Quelques feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

Hacher très fin tous les légumes plus haut mentionnés, les mêler à la mayonnaise et aux assaisonnements. Remplir de ce mélange les tronçons de concombres dégarnis de leurs semences. Déposer cette préparation sur des feuilles de laitue. Décorer de touffes de persil.

Salade de laitue et concombres

Tête de laitue
Concombres
Vinaigre
Sel et poivre

Peler les concombres, les trancher, les assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre, et les déposer en pyramides sur les têtes de laitue.

Salade bourgeoise

2 tasses de pommes dures
1 tasse de céleri
½ tasse de noix
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

Hacher finement les pommes, le céleri et les noix. Mêler le tout ensemble, ajouter les assaisonnements et la mayonnaise. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue.

Salade de légumes

1 boîte de pois verts
2 pommes de terre cuites
½ tasse de betteraves cuites
½ tasse de navets cuits
½ tasse de carottes cuites
Radis
Mayonnaise
Feuilles de laitue
Sel et poivre

Hacher en dés tous les légumes, les mêler à la mayonnaise, aux assaisonnements et aux petits pois. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des radis coupés joliment.

Salade de poulet

2½ tasses de poulet cuit coupé en dés
2 tasses de céleri coupé en dés
Mayonnaise
Feuilles de laitue
Olives, piment
Sel et poivre

Mêler ensemble le poulet, le céleri, la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des lisières de piment ou des rondelles d'olives.

Salade Parmentier

4 tasses de pommes de terre coupées en dés
1 tasse de céleri coupé en dés
4 c. à table de persil haché
4 c. à table d'oignons hachés
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

Mêler tous les ingrédients et les assaisonnements à la mayonnaise. Déposer le tout sur des feuilles de laitue. Décorer de persil.

Salade à la gelée de tomates

1 boîte de tomates
4 c. à table de gélatine
1 oignon
1 c. à thé de sucre
Feuilles de laitue
½ tasse d'eau froide
Sel et poivre

Tremper la gélatine dans ½ tasse d'eau froide. D'autre part, chauffer les tomates avec les assaisonnements et l'oignon. Couler le mélange. Ajouter la gélatine dissoute. Passer un moule dans l'eau froide, et y mettre la préparation. Faire prendre. Démouler sur un lit de laitue.

Salade de poisson

1 tasse de restes de poisson
½ tasse de céleri
2 oeufs cuits durs
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

Enlever la peau et les arêtes du poisson, mêler au céleri, à la mayonnaise et aux assaisonnements. Servir sur des feuilles de laitue. Décorer avec les oeufs cuits durs.

Salade de chou rouge

1 petit chou rouge
1 oignon
2 c. à table de vinaigre
Sel et poivre

Hacher finement en lanières un petit chou rouge. Déposer dans un plat avec de l'eau bouillante pour couvrir. Laisser reposer environ 20 minutes. Jeter l'eau et assécher avec un linge. Trancher mince l'oignon, le mêler au chou. Assaisonner de vinaigre, de sel et de poivre. Déposer dans un plat à salade. Servir très froid.

UNE BONNE CUISINIÈRE

devrait toujours avoir sous la main ces célèbres produits

Sirop de blé d'inde (MAÏS) Edwardsburg Crown Brand



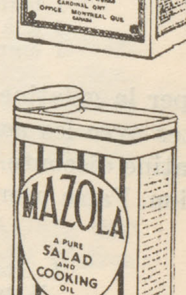
Le plus délicieux de tous les sirops de table et le préféré de tous . . . ce célèbre aliment producteur d'énergie est recommandé par les médecins. Les enfants le préfèrent aux autres sucrés. Il est nourissant et économique.





Le seul et véritable corn starch à être vendu dans le paquet jaune devenu familier et le favori des ménagères Canadiennes depuis plus de 75 ans . . . fameux par sa pureté et l'excellence de sa qualité . . . sert à apprêter des desserts glacés délicieusement tentants et de savoureuses sauces.

MAZOLA



L'huile à salade et à cuisson par excellence

Les grands cuisiniers des principaux hotels la préfèrent dans la préparation des mayonnaises aux huiles importées plus dispendieuses. Vous pouvez utiliser plusieurs fois MAZOLA pour rôtir et frire sans craindre de transmettre la saveur d'un aliment à un autre. Sain, économique, peu coûteux.

Rappelez-vous ces trois produits alimentaires et demandez-les à votre épicier

Fabriqués par
The CANADA STARCH COMPANY Limited—Montréal

En vente dans tous les magasins E-M



La gourmandise est le seul défaut qui soit une qualité.

Mayonnaise crue à l'huile

1 tasse d'huile
1 jaune d'oeuf
½ c. à thé de moutarde
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
3 c. à table de jus de citron ou de vinaigre

Mêler tous les ingrédients secs ensemble, amalgamer à ce mélange le jaune d'oeuf. Ajouter petit à petit l'huile jusqu'à ce que la préparation épaississe. Eclaircir au jus de citron et au vinaigre.

Mayonnaise aux pommes de terre

1 pomme de terre cuite
1 c. à thé de sucre en poudre
½ c. à thé de moutarde
2 c. à table de vinaigre
¾ tasse d'huile d'olive
Sel

Ecraser la pomme de terre cuite, lui ajouter les ingrédients secs et 1 cuillerée à table de vinaigre, passer au tamis, y mettre graduellement l'huile d'olive et le reste du vinaigre.

Mayonnaise crue à l'huile d'olive

1 jaune d'oeuf cru
½ c. à table de moutarde
1 c. à thé de sucre en poudre
1 c. à thé de vinaigre
1½ tasse d'huile d'olive
2 cuillerées à table de jus de citron
Sel et poivre

Mettre dans un bol, tous les ingrédients secs, amalgamer à ce mélange un jaune d'oeuf. Ajouter l'huile d'olive par petite quantité et en tournant toujours. En dernier lieu, joindre le jus de citron et le vinaigre. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Mayonnaise cuite sans huile

½ tasse de lait
½ tasse de crème
1 c. à table de moutarde
2 c. à table de farine
2 c. à table de beurre
½ tasse de vinaigre de vin
½ c. à thé de sucre
Sel et poivre

Chauffer le beurre, ajouter la farine blanche et la farine de moutarde, puis le lait chaud, le sucre, le sel et le poivre. Cuire 5 minutes. Joindre la crème et en dernier lieu le vinaigre chaud. Laisser refroidir. Servir avec n'importe quelle salade.

Mayonnaise cuite avec huile

2 c. à table de moutarde
1 c. à table de farine
1 c. à table de sucre
1 c. à table de beurre
1 tasse de vinaigre
2 jaunes d'oeufs
4 c. à table d'huile d'olive
Sel et poivre

Faire chauffer le vinaigre avec le beurre et le sucre. Délayer la farine blanche et la farine de moutarde avec un peu d'eau, l'ajouter au vinaigre chaud ainsi que les assaisonnements. Faire cuire au bain-marie environ 10 minutes, joindre alors les jaunes d'oeufs battus, et laisser prendre. Faire refroidir et ajouter graduellement de l'huile d'olive ou encore de la crème fouettée.

PÂTISSERIES

(Voir note page 81)

Pâte feuilletée

- 4 tasses de farine
- ¾ livre de beurre
- 1½ tasse d'eau froide

Tamiser la farine dans un bol et la délayer avec de l'eau froide de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts. Travailler cette pâte sur la planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la laisser reposer ½ heure. Pendant ce temps, faire dessaler le beurre dans de l'eau froide, le mettre dans une serviette farinée et le frapper avec le rouleau à pâte afin d'en faire sortir tout le liquide. Etendre la pâte en une bande plus longue que large et mettre le tiers du beurre dans la pâte en le distribuant ci et là par petits morceaux. Ramener les deux côtés de la pâte sur le beurre, puis les deux extrémités,—un feuillet en dessus et un en dessous, l'aplatir à l'aide du rouleau à pâte en une bande de 12 à 15 pouces de long, la replier en trois, lui donner un autre tour et la faire reposer au moins 15 minutes; alors la pâte a deux tours. Donner 3 autres tours doubles, sans contrarier les feuillets. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud sur une lèchefrite renversée.

Pâte brisée

- 1½ tasse de farine
- 6 c. à table de matière grasse
- 1 c. à thé de poudre à pâte Moderne
- ¼ de c. à thé de sel
- Eau froide

Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte, y ajouter la matière grasse, l'incorporer avec deux couteaux, mouiller avec de l'eau très froide, de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts, la travailler sur une planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la faire reposer pendant au moins 20 minutes. Etendre la pâte.

Garniture de tarte au citron

- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de sucre
- 2 c. à table de farine ordinaire
- 1 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
- 1 oeuf
- Le jus d'un citron
- 1 c. à thé de beurre
- 1 c. à table de sucre en poudre pour la meringue

Faire chauffer l'eau et lui ajouter les farines délayées, le sucre, le beurre, le jus et le zeste de citron. Faire cuire ce mélange environ 5 minutes, joindre ensuite le jaune d'oeuf et continuer la cuisson sans faire bouillir. Remplir une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée d'un blanc d'oeuf et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Garniture de tarte à la noix de coco

- 1 c. à table de beurre
- 4 c. à table de farine
- 2 tasses de lait
- 5 c. à table de sucre
- 8 c. à table de noix de coco
- 2 oeufs
- 2 c. à table de sucre en poudre pour la meringue

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée et laisser cuire pendant environ 5 minutes. A ce moment, joindre le beurre, le sucre, la noix de coco et les jaunes d'oeufs. Continuer la cuisson pendant quelques minutes sur un feu doux en évitant l'ébullition. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite de blancs d'oeufs montés en neige et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.





Demandez notre livre de recettes



Garniture de tarte au café

1 tasse de lait
1 tasse de café fort
2 oeufs
¼ tasse de sucre
2 c. à table de farine de maïs (cornstarch)

Faire chauffer le lait et le café et ajouter le sucre et la farine de maïs délayée. Laisser cuire pendant 5 minutes, joindre les jaunes d'oeufs, continuer la cuisson sans faire bouillir pendant quelques minutes. Déposer cette garniture dans une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée de blancs d'oeufs et de sucre en poudre.

Garniture de tarte au sirop d'érable

1 tasse d'eau
½ tasse de sirop d'érable
½ tasse de raisins
¼ tasse de noix hachées
2 c. à table de farine
1 oeuf
1 c. à table de sucre en poudre pour la meringue

Chauffer l'eau et le sirop d'érable, leur ajouter les raisins, puis la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. A ce moment, joindre les noix et le jaune d'oeuf et continuer la cuisson sur un feu doux. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite avec un blanc d'oeuf monté en neige et une cuillerée à table de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Gâteau au chocolat

6 c. à table de cacao
1 oeuf
1½ tasse de farine
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
2 c. à table de poudre à pâte Moderne
2 c. à table de beurre
¼ tasse de farine de maïs (cornstarch)
½ c. à thé de vanille

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre et l'oeuf battu, puis le lait, les farines tamisées avec la poudre à pâte, le cacao et les épices. Joindre la vanille et battre le tout ensemble. Faire cuire à four modéré.

Gâteau à la fécule

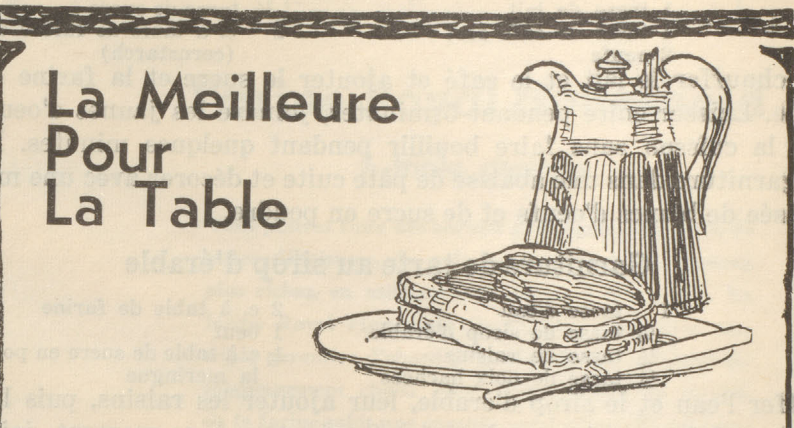
4 oeufs
1 tasse de sucre
½ tasse de fécule
1 c. à thé de poudre à pâte Moderne
½ c. à thé d'essence de vanille

Battre les jaunes d'oeufs, jusqu'à ce qu'ils moussent et leur ajouter le sucre, puis la fécule tamisée avec la poudre à pâte. D'autre part, monter les blancs d'oeufs en neige ferme et les incorporer légèrement à la préparation. Parfumer à la vanille et faire cuire à four modéré.

Choux à la crème

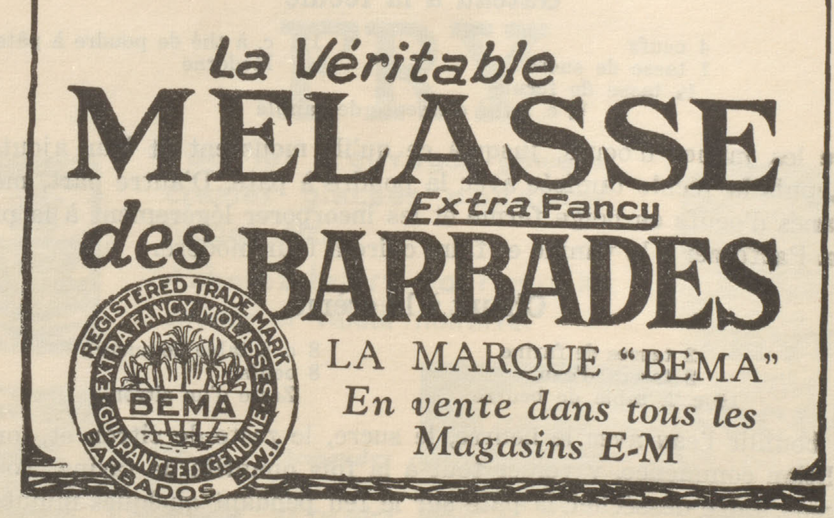
2 tasses de farine
2 tasses d'eau
16 c. à table de beurre
8 c. à table de sucre
8 oeufs
Zeste d'un citron

Faire bouillir l'eau avec le beurre, le sucre, le zeste de citron et, lorsque l'ébullition commence, y verser tout à la fois quantité de farine. Tourner vivement, faire dessécher la pâte sur le feu pendant quelques minutes, la retirer de la chaleur et incorporer à la préparation les oeufs, l'un après l'autre. Faire refroidir cette pâte. A l'aide de cornets de papier, laisser tomber gros comme un oeuf de pâte sur des lèchefrites beurrées et faire cuire à four chaud pendant 25 minutes. Servir avec de la crème fouettée.



La mélasse diluée et falsifiée n'a pas la saveur ni la valeur nutritive de la Véritable Mélasse de Barbade — et la véritable ne vous côute pas plus cher.

Dans l'intérêt de la santé de votre foyer, servez toujours sur la table la Mélasse "BEMA", et à cause de son économie, employez-la dans la préparation des mets.



Gâteau au gingembre

- ¾ tasse de mélasse
- 1 tasse de cassonade
- 8 c. à table de beurre
- 1 tasse de lait sûr
- 3 oeufs
- 3 tasses de farine
- 1 c. à table de gingembre
- 1 c. à thé de canelle
- 1 c. à thé de soda

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus. Mettre le soda dans le lait sûr et tamiser la farine avec les épices. Alterner le lait et la farine et battre le tout ensemble. Faire cuir à four modéré.

Gâteau épicé

- 4 c. à table de beurre
- ½ tasse de sucre
- 2 oeufs
- ¾ tasse de mélasse
- ½ tasse de lait sûr
- 1½ tasse de farine
- 1 c. à thé de soda
- 1 c. à thé de canelle
- ½ c. à thé de muscade
- ½ c. à thé de clou de girofle
- ½ tasse de raisins
- ½ tasse de noix hachées

Défaire le beurre en crème et ajouter les jaunes d'oeufs, le sucre puis le lait contenant le soda à pâte. Tamiser la farine avec les épices et la joindre au mélange ainsi que le raisin, les noix et les blancs d'oeufs montés en neige ferme.

Gâteaux d'or

- 1 tasse de sucre
- 8 c. à table de beurre
- 4 jaunes d'oeufs
- ½ tasse de lait
- 1 c. à thé de crème de tartre
- 2 tasses de farine
- ½ c. à thé de soda à pâte

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis les jaunes d'oeufs, le lait et la farine tamisée avec la crème de tartre et le soda à pâte. Faire cuire à four modéré.

Gâteau aux framboises

- ¾ tasse de cassonade
- ⅔ tasse de lait sûr
- 2 oeufs
- 1 c. à table de beurre
- 1 c. à thé de soda
- 1 c. à thé de canelle
- ½ c. à thé de muscade
- 1 tasse de framboises fraîches
- Farine pour épaissir

Défaire le beurre en crème et ajouter la cassonade, les oeufs, puis le lait dans lequel vous avez fait dissoudre le soda. Joindre à ce mélange assez de farine tamisée, avec les épices, pour en faire une pâte qui ne coule pas. Ensuite, mettre les framboises fraîches, les incorporer légèrement et cuire dans des moules beurrés à une chaleur modérée.

Gâteaux aux fruits

- 1 livre de beurre
- 1 livre de cassonade
- 12 oeufs
- 1 livre de farine
- 2½ livres de raisins de Corinthe
- ¾ livres de fruits confits
- 2½ livres de raisins sans pépins
- 1 c. à thé de soda
- 1 c. à thé de canelle
- 2 c. à thé de muscade
- ¼ livre d'amandes

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus, la farine, tamisée avec les épices, les raisins, les amandes et les fruits confits. Cuire à four modéré pendant environ 2½ heures.

Note:—POUR CHANGER UNE RECETTE A FARINE ORDINAIRE EN RECETTE A FARINE PREPAREE

La chose est très facile, comme vous pouvez le voir par les indications suivantes que nous vous donnons pour la recette de gâteau ordinaire à un oeuf. Toute autre recette peut être changée de la même façon. Ainsi, pour employer dans cette recette de la Farine Préparée Moderne, au lieu de farine ordinaire, utilisez 1 oeuf entier ou 2 blancs d'oeufs pour chaque tasse et demie de farine, et ajoutez 1 cuillerée de liquide pour chaque oeuf omis de la recette originale; dessalez le beurre et omettez poudre à pâte et soda. Ne battez pas sans nécessité. Ne laissez pas la pâte reposer après l'avoir mélangée. Cuisez à la température exacte. Lorsque cuit, un gâteau se contracte et se retire des bords du moule.

LE CHOCOLAT

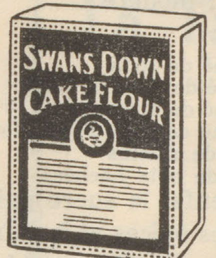
LA BELLE CHOCOLATIÈRE



LE FAVORI DE PLUS DE 170 ANS

LE PLUS ECONOMIQUE

27% PLUS FINE QUE LA FARINE ORDINAIRE



Incomparable pour la confection de délicieux gâteaux

NOUVEAUX FLOCONS DE MAIS SUGAR CRISP

DELICIEUX! CROUSTILLANTS! COULEUR DOREE!

Les dessus de boîtes sont échangeables pour de très belles primes



TAPIOCA MINUTE



Paquet bleu, blanc et rouge

cuisson éclair

Unique en son genre

LE CAFÉ FAVORI DU SUD DES E.U.

Un mélange parfait



Bon jusqu'à la dernière goutte

97% DE CAFÉINE ENLEVÉ



Recommandable pour les personnes nerveuses ou souffrant d'insomnie.

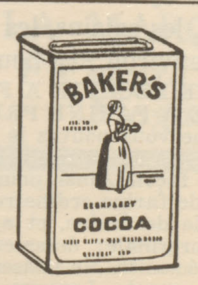
LE VÉRITABLE JELL-O

Dessert favori dans le monde entier



CACAO

LA BELLE CHOCOLATIÈRE



Pur

Riche

Nourrissant

Gâteau de blé-d'Inde (Johnny Cake)

1 tasse de farine de blé d'Inde
1 tasse de farine
⅓ tasse de sucre
1½ tasse de lait sûr ou de lait de beurre
1 c. à thé de soda à pâte
1 c. à table de mélasse
½ c. à thé de poudre à pâte Moderne
1 c. à thé de sel

Sasser 2 fois les ingrédients secs et ajouter graduellement le lait, la mélasse et le sucre. Brasser et faire cuire dans une casserole basse à four modéré.

Gâteau au café

10 c. à table de beurre
1½ tasse de sucre
4 oeufs
2 c. à table de mélasse
1 tasse de café fort
4 tasses de farine
4 c. à table de poudre à pâte Moderne
1 c. à thé de canelle
½ c. à table d'épices mêlées
¾ tasse de raisins de Malaga
¾ tasse de raisins de Corinthe
2 c. à table de cognac

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus, le café et la farine tamisée avec les épices et la poudre à pâte. Joindre le cognac et les raisins. Beurrer des moules et y verser la préparation. Cuire à four modéré.

Gâteau roulé

3 oeufs
1 tasse de sucre
1 c. à table de lait
1 tasse de farine
1 c. à table de beurre fondu
1 c. à thé de poudre à pâte Moderne
¼ c. à thé de sel

Battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et leur ajouter le sucre, le lait, la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, puis en dernier lieu, le beurre fondu. Faire cuire dans une lèchefrite à four modéré. Après cuisson, renverser le gâteau sur un linge humide, rouler immédiatement et maintenir dans cette position pendant quelques minutes. Dérouler, puis étendre la gelée sur toute la surface et rouler de nouveau.

Petits gâteaux aux raisins

½ tasse de beurre
⅔ tasse de raisins
⅔ tasse de lait
1½ tasse de farine
1 tasse de sucre
2½ c. à thé de poudre à pâte Moderne
1 c. à table de canelle

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus, puis le lait et la farine tamisée avec la poudre à pâte et les épices. En dernier lieu, joindre les raisins et faire cuire dans de petits moules à galettes.

Beignes

½ livre de beurre frais
6 oeufs
1 tasse de lait
¼ c. à thé de muscade
2 tasses de sucre
10 à 12 tasses de farine
5 c. à thé de poudre à pâte Moderne

Défaire le beurre en crème et lui ajouter le sucre, les jaunes d'oeufs, le lait, les blancs d'oeufs battus en neige et la farine tamisée avec la muscade et la poudre à pâte. Etendre la pâte de ¼ de pouce d'épaisseur, découper à l'emporte-pièce et faire cuire dans la grande friture.

POUDINGS

Pouding aux figues

½ tasse de suif
1 tasse de mélasse
2½ tasses de farine
1 tasse de figues hachées
1 tasse d'eau chaude
2 oeufs
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de canelle

Battre les oeufs et ajouter la mélasse, le soda à pâte et l'eau, puis le suif haché et la farine tamisée avec la canelle. A ce mélange, joindre les figues hachées. Beurrer des moules, y déposer la préparation et cuire au fourneau pendant environ 45 minutes. Servir avec une sauce sucrée.

Pouding à la bourgeoise

2 tasses de lait
2 oeufs
½ tasse de sucre
1½ tasse de restes de gâteau
1 c. à table de beurre
1 c. à thé de vanille

Battre les oeufs avec le sucre et ajouter le lait, puis les gâteaux, le beurre fondu et la vanille. Faire prendre à fourneau doux et servir avec sauce sucrée.

Pouding au pain et au sucre d'érable

6 à 8 tranches de pain beurrées
3 tasses de lait
1 tasse de sucre d'érable
1 oeuf

Mettre dans un plat beurré, une tranche de pain beurrée, un rang de sucre d'érable et ainsi de suite, jusqu'à ce que la quantité de pain et de sucre d'érable soit épuisée. D'autre part, faire chauffer le lait, lui ajouter l'oeuf battu et verser sur le pouding. Faire cuire au fourneau.

Pouding au chocolat (à la vapeur)

3 c. à table de beurre
⅔ tasse de sucre
1 oeuf
1 tasse de lait
2¼ tasses de farine
4½ c. à thé de poudre à pâte Moderne
2 c. à table de chocolat
¼ c. à thé de sel

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis l'oeuf battu. Mettre la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel en alternant avec le lait et le chocolat fondu. Cuire à la vapeur dans des moules beurrés et servir avec sauce sucrée.

Pouding au suif (à la vapeur)

1 tasse de suif haché
1 tasse de mélasse
1 tasse de lait
3 tasses de farine
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de canelle
1 c. à thé de clou de girofle et de gingembre

Verser la mélasse et le lait sur le suif. Tamiser la farine avec tous les ingrédients et faire la détrempe avec le liquide. Mettre le tout dans des moules beurrés, fermant hermétiquement, et faire cuire à la vapeur pendant 2 à 3 heures. Servir avec sauce sucrée.

L'ail pilé mêlé au vinaigre combat la dysenterie.

Pouding à la vapeur

6 c. à table de beurre
½ tasse de sucre
1 oeuf
1 tasse de lait
2½ tasses de farine
4 c. à table de poudre à pâte Moderne
¼ c. à thé de sel

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, l'oeuf battu, puis le lait et la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte. Faire cuire, dans des boîtes beurrées, pendant environ 2 heures. Servir avec sauce à la cassonade.

Plum-pudding

½ livre de beurre
½ livre de sucre
6 oeufs
1 tasse de lait
½ tasse de mélasse
1¼ livre de farine
1 livre de raisins de Corinthe
1 livre de raisins sans pépins
1 livre de fruits confits
½ livre de suif
½ once de clou de girofle
½ c. à thé de muscade
½ once canelle

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les oeufs battus, la mélasse, le lait, la farine tamisée avec les épices, les raisins et le suif finement haché. Cuire à la vapeur dans des moules couverts et remplis au ¾.

Blanc-manger à la noix de coco

4 tasses de lait
6 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
½ tasse de sucre
½ tasse de noix de coco
1 c. à thé de vanille

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée, laisser cuire pendant environ 5 minutes, joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques minutes. Retirer du feu et mettre la vanille et la noix de coco. Passer un moule à l'eau froide, y déposer le blanc-manger. Servir froid.

Crème émeraude

2 c. à table de gélatine
⅓ tasse d'eau froide
1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de sucre
3 blancs d'oeufs
Le jus de 3 citrons
Tranches d'ananas

Faire dissoudre la gélatine dans l'eau froide, ajouter l'eau bouillante, le sucre et le jus de citron et passer à travers un linge fin. Lorsque le mélange commence à épaissir, battre avec un moulin pour les oeufs et, quand il est suffisamment monté, joindre les blancs d'oeufs battus fermement et continuer à fouetter jusqu'à ce que la préparation soit neigeuse. Colorer avec du vert émeraude et faire prendre au frais. Démouler sur des tranches d'ananas.

Crème brûlée

1½ tasse de lait
½ tasse d'eau
½ tasse de cassonade
2 c. à table de farine
½ c. à table de beurre
¼ c. à thé d'essence de ratafia

Mettre le beurre et le sucre dans un chaudron et laisser caraméliser. Chauffer le lait et y joindre la farine délayée. Laisser cuire lentement, joindre le sucre bruni et continuer la cuisson jusqu'à ce que le tout soit parfaitement lisse. Servir froid avec de la crème.

SAUCES (desserts)

Sauce au vin

½ tasse de sucre
1 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
1 tasse d'eau bouillante
1 c. à table de beurre
3 c. à table de vin de Madère

Dans l'eau bouillante, mettre le sucre, la farine de maïs délayée, et laisser cuire pendant quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le vin. Servir avec du pouding.

Sauce au chocolat à la vanille

2 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
4 c. à table de cacao
½ c. à thé d'essence de vanille
½ tasse de mélasse
¼ tasse de sucre

Dans l'eau bouillante mettre le sucre, la mélasse, le cacao et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Servir avec pouding.

Sauce à la cassonade

1 tasse de cassonade
1 tasse d'eau
1 c. à thé de jus de citron

Mettre la cassonade et le jus de citron dans un chaudron, faire brunir jusqu'à ce que le tout fume, ajouter l'eau chaude et laisser cuire pendant environ 15 minutes. Jeter sur le pouding.

Sauce pour servir avec pouding

1 tasse d'eau
3 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
1 tasse de sucre
¼ tasse de cerises confites
2 c. à table de noix hachées
Essence au goût

Faire bouillir l'eau et lui ajouter le sucre, la farine délayée avec de l'eau froide. Laisser bouillir pendant environ 5 minutes et joindre les cerises confites, les amandes et l'essence.

Sauce aux oeufs

2 tasses de lait
2 c. à thé de farine de maïs (cornstarch)
½ tasse de sucre
2 ou 3 jaunes d'oeufs
Essence au goût

Faire bouillir l'eau et lui ajouter le sucre, la farine délayée avec de l'eau environ 5 minutes. A ce moment, joindre les jaunes d'oeufs et l'essence et continuer la cuisson sans faire bouillir.

Sauce au citron

1 tasse d'eau chaude
⅓ tasse de sucre
2 c. à table de farine
1 c. à table de beurre
1 c. à table de jus de citron
Zeste de citron

Dans l'eau chaude, mettre le sucre, le zeste de citron et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le jus de citron. Servir avec pouding.

Sauce au chocolat

1 tasse d'eau chaude
2 c. à table de chocolat
1 c. à table de farine
1 c. à table de beurre
½ tasse de sucre

Dans l'eau chaude, mettre le sucre, le chocolat et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre. Servir avec pouding.

BISCUITS

Biscuits à la mélasse

1 tasse ou 16 c. à table de beurre ou de graisse
1 tasse de mélasse
1 tasse de cassonade
1 tasse de lait
1 oeuf
2 c. à thé de soda à pâte
1 c. à table de gingembre
4 à 5 tasses de farine

Défaire la matière grasse en crème et ajouter la cassonade, l'oeuf battu, la mélasse dans laquelle vous avez fait dissoudre le soda, puis le lait et la farine tamisée avec le gingembre. Rouler la pâte et découper à l'emporte-pièce.

Biscuits à la poudre à pâte Moderne

2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte Moderne
¾ de tasse de lait
3 c. à table d'huile de table
1 c. à thé de sel

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs. Verser l'huile dans le lait, ajouter les liquides aux ingrédients secs et faire la détrempe à l'aide d'un couteau. Pétrir la pâte et l'abaisser de 1 pouce d'épaisseur. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

Biscuits à la crème

2 oeufs
⅓ tasse de crème
4 c. à table de beurre
2 c. à table de sucre
2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte Moderne
½ c. à thé de sel

Tamiser la farine dans un bol avec la poudre à pâte, mettre le sel, le sucre, puis le beurre que vous incorporez avec deux couteaux et ajouter les oeufs battus et la crème. Rouler à une épaisseur de ¾ de pouce, découper à l'emporte-pièce et saupoudrer le dessus de chaque biscuit avec du sucre granulé.

Biscuits canadiens au miel

12 c. à table de beurre
3 oeufs
3 tasses de farine
½ tasse de miel
Sel
1 tasse de sucre
2 c. à table de lait
1 c. à thé de muscade
3 c. à thé de poudre à pâte Moderne

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, l'oeuf battu et le miel, brasser et joindre le lait, puis la farine tamisée avec la poudre à pâte, le sel et la muscade.

Biscuits canadiens

1 tasse de crème sure
1 tasse de farine
½ c. à thé de soda à pâte
¼ c. à thé de sel

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs et faire la détrempe avec de la crème sure. Travailler la pâte sur une planche farinée, l'étendre, la découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

Macarons aux corn-flakes

2 blancs d'oeufs
1 tasse de sucre
1 tasse de coco
2 tasses de corn-flakes
½ tasse d'amandes hachées
½ c. à thé de vanille

Battre les blancs d'oeufs en neige et ajouter graduellement le sucre, le coco, les flocons de maïs (cornflakes), les amandes et l'esssence.

Marques "MODERNE"

(Avec coupons-primes)



Boîte de 4 on.
8 on. 16 on. 2½ lbs
et 6 lbs



Boîte de 16 onces



ESSENCES ASSORTIES

FRAISES
FRAMBOISES
ANANAS
CITRON ORANGE
CERISES LIMON
VANILLE





Paquet de 3 lbs
Paquet de 6 lbs



Paquet de 1 lb.

En vente exclusivement aux magasins E-M stores

DIVERS (desserts)

Grands'pères canadiens

1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte Moderne
½ tasse de lait
2 oeufs
½ c. à thé de sel

Tamiser les ingrédients secs, ajouter le lait, faire une détrempe sans grumeaux et joindre les oeufs. Jeter par cuillerée dans du sirop d'érable bouillant et laisser cuire. Servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Oeufs cuits dans le sirop d'érable

Sirop bouillant
Oeufs

Casser les oeufs un à un et les mettre sans les briser dans le sirop d'érable bouillant. Laisser cuire assez fermement et servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Pain cuit dans le sirop d'érable

Sirop bouillant
Pain

Trancher le pain, le mettre morceau par morceau dans le sirop d'érable bouillant laisser cuire et servir avec le sirop d'érable qui a servi à la cuisson.

Compote de pruneaux

12 pruneaux
12 amandes
12 c. à thé de cassonade brune
Thé froid
Canelle

Faire tremper les pruneaux pendant toute une nuit dans du thé froid. Enlever les noyaux et les remplacer par des amandes. Déposer les pruneaux dans une casserole avec assez d'eau pour couvrir, puis ajouter 1 cuillerée à thé de cassonade par fruit et laisser cuire jusqu'à bonne consistance. Aromatiser et servir.

Compote de citrouille

8 tasses de citrouilles
1 tasse d'eau
2 tasses de sucre
Zeste d'un citron

Peler la citrouille, la couper par morceaux, la déposer dans un chaudron avec de l'eau et du sucre et cuire jusqu'à ce que la citrouille soit bien défaite en compote. Aromatiser avec du zeste de citron.

Pommes en neige

4 grosses pommes
Eau
1 tasse de sucre en poudre
2 blancs d'oeufs

Faire cuire les pommes dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient en compote épaisse. Battre les blancs d'oeufs en neige, leur ajouter le sucre, puis la compote de pommes et battre encore pendant quelque temps.

Bananes cuites au four

6 bananes
1 citron
3 c. à table de sucre

Couper les bananes dans le sens de la longueur, les déposer dans un plat de pyrex, les saupoudrer de sucre et les couvrir de jus de citron. Faire cuire à four doux jusqu'à ce que le fruit soit tendre et servir avec biscuits secs.

Il faut borner sa faim à la grandeur de l'estomac et non à la grandeur du plat.

Riz à la bonne femme

¾ tasse de riz
3 tasses de lait
½ tasse de sucre
3 c. à table de beurre
¼ c. à thé de vanille

Faire blanchir le riz à l'eau bouillante pendant 5 minutes, l'égoutter, le laisser refroidir et le remettre dans la casserole avec le lait, le sucre, le beurre et la vanille. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz cède sous le doigt. Servir Chaud.

Pain au riz

1 tasse de riz
4 tasses de lait
1 tasse de sucre
3 oeufs
¼ c. à thé de vanille

Faire blanchir le riz pendant 5 minutes dans l'eau bouillante, l'égoutter, le laisser refroidir, lui ajouter le lait, le sucre et faire cuire au bain-marie pendant environ 1 heure. Après cette cuisson, joindre les jaunes d'oeufs, puis les blancs montés en neige très ferme et la vanille. Faire prendre au frais. Démouler et servir avec de la crème fouettée.

Tapioca au café

6 c. à table de tapioca fin
1 tasse de café
6 c. à table de sucre
1 c. à table de vanille

Chauffer le café, lui ajouter le tapioca fin, cuire pendant environ 5 minutes, puis joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques instants. Mettre la vanille et verser la préparation dans un moule trempé à l'eau froide. Faire refroidir, démouler et servir avec de la crème fouettée.

La cuisine se fait avec du temps, du beurre et un peu de génie.

Soufflé aux pommes

4 tasses de purée de pommes
4 blancs d'oeufs
Sucre
Zeste d'orange
Eau

Faire une purée de pommes très épaisse, la passer au tamis, la sucrer et lui ajouter le zeste d'orange. Remettre sur le feu pour que le reste de l'eau s'évapore. Retirer et ajouter les blancs d'oeufs montés en neige. Déposer dans un moule beurré et faire cuire à four modéré. Servir aussitôt après la cuisson.

Salade aux fruits

1 boîte d'ananas en conserve
1 boîte de pêches en conserve
1 boîte de poires en conserve
2 oranges
½ tasse d'amandes hachées
Cerises confites
Crème fouettée
Sirop pour couvrir

Couper en carrés les fruits en conserve et les recouvrir de sirop fait avec le jus de fruits additionné de sucre. Déposer cette salade dans des coupes et décorer avec de la crème fouettée, des amandes et des cerises confites.

Salade de melon

1 petit melon
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de canelle

Couper en dés la chair du melon et saupoudrer de sucre, de muscade et de canelle. Laisser reposer pendant quelques temps et servir froid.

Gelée à la canadienne

6 pommes
3 c. à table de sucre d'érable
1 paquet de gelée aux framboises
2 c. à table de vin Cherry
1½ tasse deau
1 tasse de crème fouettée

Faire cuire les pommes au four après en avoir enlevé le coeur. Remplir la cavité avec du sucre d'érable, retirer et faire refroidir. Déposer les pommes dans un joli plat et verser dessus la gelée dissoute dans l'eau bouillante, additionnée de vin. Au moment de servir, décorer avec de la crème fouettée.

Crème à la glace à la vanille

4 tasses de crème
2 tasses de sucre
1 c. à thé de gélatine
1 c. à thé d'essence de vanille

Mêler ensemble tous les ingrédients plus haut mentionnés, en ayant soin de faire dissoudre la gélatine. Congeler dans la sorbetière et servir avec gâteau ou biscuits.

Crème à la glace aux fraises

2 tasses de crème
2 tasses de lait
1 tasse de sucre
1½ tasse de fraises écrasées

Mêler ensemble tous les ingrédients secs et leur ajouter les fraises écrasées. déposer dans le congélateur, faire geler et servir.

BREUVAGES

Thé vert ou thé noir

3 c. à thé de thé — 3 tasses deau bouillante

Employer une théière en grès si possible, et la réchauffer avec un peu d'eau bouillante avant la préparation du breuvage. Verser l'eau bouillante sur le thé. Laisser infuser le breuvage de 3 à 5 minutes.

Thé glacé

3 c. à thé de thé
3 tasses d'eau bouillante
3 tranches de citron
Sucre et glace

Préparer une infusion de thé suivant la méthode ordinaire. Faire refroidir. Sucrer au goût. Mettre une tranche de citron dans chaque verre de thé, ainsi que quelques petits morceaux de glace. Ce breuvage est désaltérant et très agréable à boire dans les journées chaudes.

Café

3 c. à table de café moulu — 3 tasses d'eau bouillante

Placer le café dans le compartiment du percolateur, et verser l'eau bouillante par petite quantité. Placer sur le feu et laisser monter environ 10 à 15 minutes. Servir avec lait chaud mais non bouilli.

Café aux oeufs

3 c. à table de café moulu
3 tasses d'eau bouillante
1 oeuf

Délayer dans une casserole le café avec l'oeuf. Verser l'eau bouillante, faire jeter quelques bouillons sur un feu vif. Passer à la passoire très fine ou dans un linge. Servir avec lait chaud ou crème.

Cacao

2 c. à table de cacao
2 c. à table de sucre
2 tasses de liquide chaud

Délayer le cacao avec un peu d'eau froide, l'ajouter à de l'eau chaude ou à du lait chaud. Après cuisson, le battre avec un fouet pour les oeufs, ce qui donnera un liquide mousseux. Servir avec de la crème fouettée.

Cacao pour déjeuner

4 c. à table de cacao
4 c. à table de sucre
3 tasses de lait
1 tasse d'eau
Quelques grains de sel

Mélanger le cacao, le sucre et le sel avec l'eau. Laisser bouillir de 3 à 5 minutes. A ce moment ajouter le lait, que vous avez fait chauffer au préalable.

Cacao pour réception

3 c. à table de cacao
3 c. à table de sucre
2 tasses de lait
1 tasse d'eau
Crème fouettée
Vanille ou canelle

Mélanger le cacao et le sucre avec l'eau. Laisser bouillir de 3 à 5 minutes. A ce moment ajouter le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Pour donner plus d'arome à ce cacao, le parfumer avec un peu de vanille ou de canelle. Servir avec de la crème fouettée.

Page du docteur

Pour le sommeil de vos petits

Sommeil et croissance

Les enfants doivent dormir un nombre d'heures convenable si nous voulons qu'ils aient une croissance normale. Durant un sommeil normal bienfaisant, les activités d'ordre vital sont diminuées ou ralenties. Le corps est alors particulièrement libre, non seulement de réparer les tissus usés, mais de constituer des tissus nouveaux. Cette constitution de tissus nouveaux se nomme croissance. Pour avoir une bonne croissance, les enfants ont besoin de bien dormir.

Sommeil et caractère

Une disposition heureuse n'est guère possible quand on ne dort pas suffisamment et d'un profond sommeil. Si un enfant est indocile, irritable, turbulent ou difficile à conduire, ce n'est probablement pas parce qu'il tient de son oncle un tel ou de sa tante une telle mais parce qu'il est fatigué. Un enfant fatigué peut être un enfant indocile. Il est maladroit et généralement inutile d'essayer de discipliner les enfants quand ils sont fatigués. On doit voir à ce qu'ils aient suffisamment de sommeil.

Bébés et jeunes enfants

Parce que les bébés ont une croissance très rapide, il leur faut beaucoup de sommeil. Quand ils sont très jeunes, ils dorment presque tout le temps. Le nombre d'heures qu'ils doivent consacrer au sommeil va diminuant jusqu'à un certain âge.

Tableau des heures de sommeil

Nouveau-né	21 à 22 heures
à 6 mois	18 heures
à 1 an	16 heures
de 2 à 5 ans	14 heures
de 6 à 7 ans	12 heures
de 8 à 10 ans	11 heures
de 11 à 12 ans	10 à 11 heures

Sommes quotidiens

Quand ils sont à l'état de veille, les enfants sont constamment "affairés." Ils consument une grande quantité d'énergie et usent beaucoup de tissus organiques.

Jusqu'à l'âge de six ans, l'enfant a besoin de dormir pendant la journée. On doit le dévêtir complètement et le coucher dans son propre lit. Si l'on fait de cela une habitude et qu'on l'impose calmement à l'enfant, il ne protestera pas, ou, en tout cas, n'offrira pas de résistance. Généralement, si l'enfant est laissé seul et qu'on ne s'occupe pas de lui, il s'endormira. Le repos au lit, à l'écart des autres personnes, est une bonne chose pour l'enfant même s'il ne dort pas. Un enfant de six à huit ans, alors même qu'il va à l'école, se trouvera bien d'un repos au lit pendant le jour, si la chose est possible.

Pour disposer les enfants à bien dormir

1.—La nuit d'un enfant dépend en grande partie de la manière dont il passe la journée. L'enfant doit avoir une nourriture appropriée, jouer suffisamment, avoir du soleil, faire un somme le jour et vivre dans un foyer paisible.

2.—Le souper de l'enfant doit être composé d'aliments simples, nourrissants et de digestion facile. Pas trop de liquides le soir.

3.—La demi-heure qui précède le coucher doit être calme.
Le tapage, les jeux excitants, les contes exaltants n'ont pas leur place ici, ni les *questions de discipline et les querelles de ménage*. Un enfant qui se couche a le droit de se sentir heureux, rassuré et en paix avec tout le monde.

4.—Il faut donner un dernier avis à l'enfant, quelques minutes avant l'heure du coucher, de façon qu'il puisse faire cesser son jeu ou ce qui l'occupe. Il n'est pas juste d'interrompre trop brusquement ses activités.

5.—L'enfant s'habituera à accepter une heure régulière pour le coucher, si vous ne vous occupez pas de lui quand il vous importune ou vous cajole pour rester debout "encore un petit peu." Un enfant aime à avoir des parents fermes, pourvu qu'ils soient également justes et raisonnables. Si, dans le passé, votre enfant ne s'est pas couché à une heure fixe, c'est le temps maintenant de fixer une heure à laquelle il devra se coucher. *Commencez ce soir* à le mettre au lit à l'heure fixée, et qu'aucune circonstance ordinaire ne vienne changer cette heure.

6.—L'enfant doit coucher seul et dans un lit confortable. Il devrait avoir des vêtements de nuit amples et attrayants, de façon qu'il aime à les mettre. On le fera dormir la fenêtre ouverte, dans une chambre aussi paisible et obscure que possible.

7.—L'enfant peut détester l'heure du coucher si on le met au lit par punition. Il y a moyen de faire de l'heure du coucher un moment agréable. C'est une bonne chose d'accompagner l'enfant à sa chambre et de voir à ce qu'il soit convenablement couvert. S'il a peur de l'obscurité ou s'il a d'autres craintes, c'est que, probablement, quelqu'un ou quelque chose l'a effrayé. On ne doit jamais menacer un enfant de le mettre dans l'obscurité, ni le punir en le renfermant dans un endroit obscur. On contribuera à aguerrir l'enfant en se montrant soi-même indifférent à l'égard de l'obscurité, et en regardant celle-ci comme une chose naturelle dont il ne faut pas avoir peur. Quand vient le temps de souhaiter "bonne nuit" à l'enfant, il ne faut pas paraître avoir hâte de prendre congé de lui; il ne faut pas non plus montrer trop de sollicitude. Il faut, quand on quitte l'enfant, que celui-ci éprouve un sentiment de camaraderie, de bonne entente et de sécurité.

Entorses

Une entorse est constituée par la déchirure des ligaments qui unissent les articulations ou qui attachent les muscles aux os. Il y a douleur, gonflement et, d'ordinaire, décoloration. Ce qui paraît être une mauvaise entorse peut être une fracture. On doit donc appeler le médecin pour une entorse, à moins qu'il ne s'agisse d'une simple foulure ou entorse légère.

Traitement—Elever la partie malade, afin qu'elle reçoive moins de sang. Appliquer des compresses chaudes d'abord, puis froides, durant plusieurs heures. Bander solidement l'articulation pour l'immobiliser. Relâcher fréquemment le bandage si le gonflement persiste.

Efforts

Un effort est comme une entorse, sauf que ce ne sont pas les ligaments mais les muscles qui sont blessés.

Traitement—Repos du membre pour calmer la douleur. Le massage léger (de bas en haut) est utile. Lorsque la douleur s'apaise, on peut avoir recours au massage plus profond et plus énergique.

Contusions

Une contusion est une lésion généralement causée par une chute ou un coup. La peau n'est pas brisée, mais il y a lésion des tissus sous la peau et rupture de petits vaisseaux sanguins.

Signes—Douleur, gonflement et taches violet foncé. Un oeil au beurre noir est une contusion.

Traitement—Compresses froides. Si la tache est déjà apparue, compresses chaudes durant une demi-heure, trois fois par jour. Si le coup fut violent, examen par le médecin.

CORPS ETRANGERS

Les corps étrangers qui se sont logés dans les yeux, le nez ou les oreilles peuvent causer beaucoup d'angoisse. On doit agir avec la plus grande précaution pour les enlever.

Corps étranger dans l'oeil

Dire au patient de ne pas se frotter l'oeil, mais de se le fermer doucement, dans l'espoir que les larmes surviennent et entraînent le corps étranger ou le mettent en vue, de façon qu'il puisse être enlevé. Au moyen d'un compte-gouttes, laver l'oeil avec de l'eau propre ou avec une solution d'acide borique. Saisir les cils de la paupière supérieure et abaisser celle-ci pardessus la paupière inférieure. A défaut de résultat, tourner la paupière inférieure en dehors et chercher à découvrir le corps étranger. S'il peut être aperçu, l'enlever doucement avec un coin de mouchoir propre. Si le corps étranger ne peut être vu, ou s'il est fixé dans la paupière supérieure ou dans le globe de l'oeil, l'enlèvement est difficile et l'on doit s'adresser au médecin. Si le corps étranger cause de la douleur, tremper un morceau d'étoffe douce dans de l'eau fraîche et la maintenir sur l'oeil au moyen d'un bandeau en attendant le médecin. On devrait toujours voir le médecin lorsqu'il y a lésion du globe de l'oeil.

Une fois le corps étranger enlevé, quelques gouttes d'huile de ricin versées dans l'oeil apportent du soulagement.

En cas d'acide, chaux ou autre agent chimique dans l'oeil, lavage immédiat et abondant avec de l'eau propre, suivi de deux ou trois gouttes d'huile d'olive ou d'huile de ricin, et compresse humide en attendant que le malade puisse être vu par le médecin.

Corps étranger dans l'oreille

Les enfants se mettent parfois des boutons de bottine ou autres petits objets dans l'oreille. Toujours faire enlever ces objets par le médecin, à moins que l'expulsion ne se produise facilement. Si un insecte s'introduit dans l'oreille, y verser une ou deux gouttes d'huile de ricin ou d'une huile douce, et appeler le médecin.

Il est dangereux d'enlever le cérumen des oreilles au moyen d'instruments aigus (allumettes, cure-dents, épingles à cheveux). Si le cérumen cause des ennuis, voir le médecin.

Corps étranger dans le nez

Parfois, les enfants s'introduisent des objets aussi bien dans les narines que dans les oreilles. Si l'ojet peut être vu, on peut généralement l'enlever sans beaucoup de difficulté. Se garder d'user de force.

Corps étrangers avalés

Si quelqu'un avale un objet aigu, tel qu'un morceau de verre cassé, une épingle, lui faire manger des pommes de terre pilées et du pain afin d'enrober l'objet et de l'empêcher de blesser les intestins. Pour plus ample traitement, voir le médecin.

Mal d'oreille

Toujours voir le médecin immédiatement pour le mal d'oreille ou pour une oreille qui coule. Il peut se produire de la surdité ou une mastoïdite si l'on néglige cette précaution. Ne rien mettre dans l'oreille. Cela peut causer une forte infection.

Saignement de nez

Le saignement de nez peut être dû à une blessure légère ou peut survenir sans blessure, surtout chez les enfants. Un léger saignement de nez n'est pas préjudiciable et requiert peu de soins. Comprimez l'aile du nez peut faire du bien. Si le saignement continue, appeler tout de suite le médecin. En attendant qu'il arrive, faire un tampon d'ouate et l'introduire délicatement dans la narine qui saigne, avec le bout d'un crayon. Le saignement de nez chez les bébés et chez les personnes âgées peut être dangereux; on doit appeler le médecin.

Si le saignement est abondant, faire asseoir le patient dans une chaise, la tête un peu inclinée en avant. Desserrer les vêtements au cou. Appliquer des compresses froides en arrière sur le cou.

PETITE MEDECINE CHEZ SOI
(suite)

Il y a des auteurs qui recommandent d'incliner la tête en arrière, mais il est difficile dans cette position d'appliquer des compresses froides sur le cou, et le patient a fréquemment des nausées ou il restitue par suite d'avalement de sang. La tête étant légèrement penchée en avant, les compresses peuvent être appliquées comme il faut et l'on peut constater si le saignement cesse.

Gelure

Les signes de gelure sont la blancheur et l'insensibilité de la partie atteinte; la peau est froide au toucher.

Différents modes de traitement s'imposent suivant les circonstances, le but à atteindre étant le retour progressif à la normale de la circulation du sang dans la région gelée. Souvent, on peut se préserver des gelures par entretien de la circulation en frictionnant ou en couvrant la partie exposée avec une surface chaude de la peau ou avec les vêtements. Si la personne qui a une gelure ne peut se mettre immédiatement à l'abri, couvrir les parties affectées avec des vêtements ou, si cela n'est pas possible, réchauffer ces parties avec les mains ou une autre surface du corps jusqu'à ce que la circulation soit rétablie. Si la victime entre dans un endroit où il fait chaud, il faudra prendre des précautions afin que la partie gelée ne soit pas exposée à un haut degré de chaleur. Réchauffer progressivement la région avec de l'eau froide. Les frictions ne doivent pas être énergiques au point d'endommager la peau, ce qui peut facilement se produire s'il s'agit d'une forte gelure.

Mal de dent

Voir le dentiste aussitôt que possible. Un mal de dent peut être signe qu'une carie s'est produite, mettant le nerf à nu. Faute de traitement, la carie continue son oeuvre et le nerf vient à mourir. Une goutte d'essence de girofle, introduite dans la carie à l'aide d'une boulette d'ouate, peut apporter un soulagement temporaire mais ne guérit pas la dent malade. Voir le dentiste tous les six mois, même si l'on pense avoir les dents saines.

Orgelets

Un orgelet peut avoir pour cause la fatigue de la vue ou un mauvais état de santé. On devrait consulter un médecin. Une compresse chaude sur l'oeil peut apporter du soulagement.

Abcès aux gencives

La douleur et le gonflement sont dus à une collection de pus entre la gencive et la dent, ou, ce qui est plus grave, dans l'alvéole dentaire. Se rincer fréquemment la bouche avec de l'eau chaude pour soulager la douleur jusqu'à ce que le médecin ouvre l'abcès. L'extraction de la dent peut être nécessaire.

Clous

Les clous résultent d'une infection causée par une légère lésion de la peau, lésion produite par les ongles, un rasoir, etc. Les clous sont communs chez les gens qui sont atteints de certaines maladies, telles que le mal de Bright, le diabète, la tuberculose, une mauvaise circulation et une mauvaise digestion. On peut avoir recours aux applications d'eau chaude ou d'antiseptiques pour soulager la douleur. Il faudrait toujours consulter le médecin.

Coup de soleil

Le traitement peut être le même que dans tout autre cas de brûlure légère. Le bicarbonate de soude dans de l'eau, la vaseline ordinaire ou phéniquée, ou du sel et du vinaigre diminuent le malaise. Si le coup de soleil est fort ou si le sujet semble malade, consulter le médecin.

Herbe à puce (rhus toxicodendron)

Laver la partie atteinte avec de l'eau et du savon. Appliquer un pansement entretenu humide avec une solution froide de bicarbonate de soude pour soulager la douleur et la démangeaison. Cela aidera également à empêcher que l'infection ne s'étende à d'autres parties du corps. Dans un grand nombre de cas, on a obtenu du soulagement en appliquant sur les parties atteintes des agents tels que ceux-ci: collodion soluble, chlorure ferrique en solution (5 p. 100), ou une lotion de calomine à laquelle on fera ajouter assez d'acide carbolique, à la pharmacie, pour faire une solution à 2 p. 100. Dans les formes graves, voir le médecin.

Piqûres d'insectes

Appliquer de l'eau ammoniacale faible et, par la suite, des compresses froides.

DES PETITS SECRETS COMMODES

Désirez-vous que le poisson ou les oeufs que vous faites frire ne collent pas à la poêle et noircissent pas, saupoudrez le fond de celle-ci d'un peu de sel fin.

* * *

Si vous mettez cette pincée de sel quand graisse ou beurre sont déjà bouillants dans la poêle, le poisson que vous y ferez cuire ne se brisera pas quand vous le retournerez.

* * *

Pour que les blancs d'oeuf viennent plus vite en neige, il faut mettre une petite pincée de sel sur les blancs; c'est le meilleur moyen d'obtenir une belle mousse.

De l'alun ordinaire fondu dans une cuiller de fer et appliqué à chaud constitue une excellente colle pour réparer le verre, la faïence et la porcelaine. Cette colle offre l'avantage de résister à l'eau.

* * *

Du blanc d'oeuf battu et mêlé aux mouches de moutarde les empêche d'irriter la peau.

* * *

Pour nettoyer les ustensiles dans lesquels les aliments ont pris au fond, mettez de l'eau et du sel et laissez chauffer sur le poêle jusqu'à ce que les résidus brûlés se soient détachés.

Comment faire disparaître les taches

Le sang: Pour les articles lavables, trempez d'abord dans l'eau froide, ensuite lavez à l'eau et au savon. Pour objets non-lavables, appliquez une pâte faite d'empois et d'eau, et laissez sécher. Brossez. Répétez le procédé si nécessaire. C'est le procédé le plus sûr pour les étoffes délicates.

La gomme à mâcher: Faites dissoudre dans du carbone de tétrachloride ou chloroforme.

Chocolat, cacao: Très difficile à nettoyer si négligé. Si l'étoffe est résistable, saupoudrez la tache avec du borax et trempez dans l'eau froide. Alors ébouillantez la tache. Si c'est de la soie, frottez bien avec de la glycerine, rincez à la benzine ou au carbone de tétrachloride.

Le café: Voir chocolat. Si la tache est obstinée, faire blanchir au soleil ou à l'eau de javelle.

La crème: Trempez dans l'eau froide, puis lavez à l'eau savonneuse. Si ceci reste sans résultats, suivre les instructions données pour la graisse.

Les oeufs: Pour lainages, l'eau froide suffit ordinairement. Pour les soieries, essayez le carbone de tétrachloride. S'il reste quelque chose de la tache, humectez avec une solution de savon et frottez prudemment avec un tampon de même matériel que le vêtement taché.

Les fruits: Employez de l'eau bouillante. Si c'est une vieille tache, faites blanchir au soleil ou à l'eau de javelle.

L'herbe: Pour les tissus lavables, ordinairement le savon et l'eau sont suffisants. L'ammoniaque dans de l'eau est un autre bon détergent, et l'alcool également.

La sauce: Voir "La Graisse."

La graisse: L'eau chaude et le savon ont ordinairement raison d'une tache sur un objet lavable. Autrement appliquez du carbone de tétrachloride. La gasoline ou le benzine sont aussi très bons.

Comment enlever une tache de graisse sur une robe de soie: Couvrez la tache avec de la terre à foulon ou de la craie de tailleur. Ensuite couvrez du buvard, pressez au fer chaud et brossez. Répétez si nécessaire.

L'iode: Si la tache est fraîche, l'alcool est très effectif. Si elle est plutôt vieille, le carbone de tétrachloride est préférable. Le péroxyde d'hydrogène est également bon.

Les médicaments: L'alcool est supérieur pour enlever les taches de médicaments.

La rouille: Si les taches ne sont pas trop vieilles, le jus de citron et le soleil sont efficaces. Dans les cas désespérés, on conseille l'eau de javelle.

Le lait: Voir "La Crème."

L'encre: Très difficile à faire disparaître, souvent impossible. L'une des meilleures préparations est la suivante: mélangez 2 onces de solution d'acide oxalique, 1 once de glycerine et 1 once d'alcool réduit. Appliquez cette préparation sur la tache et laissez pendant plusieurs heures. Ensuite trempez dans l'eau froide. L'encre se délayera dans l'eau. Répétez l'opération, changeant d'eau à chaque fois, jusqu'à ce que la tache soit complètement dissoute. Rincez à l'ammoniaque diluée, suivie d'eau claire. Enlevez le surplus d'humidité avec un buvard.

L'encre sur la soie ou la laine: Le péroxyde d'hydrogène est un des meilleurs détergents, mais dangereux sur les tissus de couleurs. Un rinçage à l'eau chaude enlèvera toute trace de péroxyde. On conseille aussi le lait. Trempez la tache dans le lait, en ayant soin de le changer quand il devient souillé. Répétez le procédé jusqu'à ce que l'encre soit disparue. Si la couleur du tissu est altérée, on la fera souvent revenir en passant le tissu dans une faible solution d'ammoniaque.

La graisse lubrifiante: Les taches d'huiles lubrifiantes, de goudron, de poix, vieilles et sèches, doivent être enduites d'huile d'olive ou de vaseline, afin de les amollir. On les enlève ensuite à la térébenthine ou au carbone de tétrachloride.

La peinture: Le carbone de tétrachloride est excellent. La térébenthine seule ou mélangée à l'ammoniaque, est aussi très bonne. Si les taches sont vieilles, il est nécessaire de répéter le procédé et de beaucoup frotter.

Les parfums: Pour les soieries dont les couleurs ne changent pas, essayez l'alcool ou le péroxide d'hydrogène. Sur la laine blanche, essayez l'acide oxalique.

La transpiration: Pour les taches ordinaires, éprouvez à l'eau et au savon et exposez au soleil. Si la tache est encrassée, blanchir à l'eau de javelle. Cependant ce procédé n'est pas recommandable pour les tissus fins.

Taches de rousseur: Si ce sont des taches de surface, humectez et faites blanchir au soleil. Pour les grosses taches, essayez une pâte de terre à foulon et de vinaigre. Laissez sécher, brossez et épongez à l'eau si nécessaire.

Le thé: Voir "Le Café."

Le vernis: Voir "La Peinture."

La cire: Grattez la tache autant que possible, sans toutefois abîmer l'étoffe. Dissoudre le fond de la tache à la gasoline ou au carbone de tétrachloride. Si ce sont des taches de chandelles coloriées, nettoyer à l'alcool.

Informations

Pour prolonger la vie des fleurs coupées

La plupart des fleurs doivent être coupées de bonne heure le matin, lorsqu'elles sont encore couvertes de rosée, ou dans la fraîcheur de la soirée. Les roses, les pivoines, les dahlias et les glaïeuls se conservent mieux quand ils sont coupés le soir mais il est à noter que les dahlias doivent être coupés quand ils sont épanouis; les iris, les pavots et les oeillets quand ils sont à demi épanouis, et les pivoines lorsque la couleur est bonne. Le plus ou moins d'épanouissement fait tout la différence.

La façon dont les fleurs sont coupées a aussi beaucoup d'importance. La coupe oblique, avec un couteau tranchant, est la meilleure. Les ciseaux broient la tige ou la meurtrissent et l'eau ne peut monter librement à travers les tiges jusqu'aux feuilles et aux fleurs. Le grand avantage de la coupe oblique, c'est que les tiges ne reposent pas à plat sur le fond du vase, empêchant ainsi l'ascension de l'eau.

Dès que les fleurs sont coupées, la première chose à faire est de les tremper immédiatement dans une abondance d'eau fraîche pendant plusieurs heures. Si cette précaution est prise immédiatement, leur vie est grandement prolongée. Les fleurs à feuilles épaisses, comme les giroflées, les gueules de loup, les zinnias et les pétunias doivent tremper au moins 10 à 12 heures avant d'être arrangées dans un vase. Pour les lilas, les spirées, les chèvrefeuilles et d'autres fleurs d'ornement cueillies sur les arbustes, on obtient de bons résultats en fendant les tiges avant de les tremper dans l'eau. On peut aussi les frapper et les gratter. D'aucuns prétendent qu'il est bon de plonger ces fleurs dans l'eau bouillante avant de les mettre dans de l'eau froide, mais ceci n'est pas très sûr. On sait cependant que certaines fleurs, comme les pavots, les roses trémières, le réséda, et les dahlias se sont parfois bien trouvées de l'application de cette méthode.

Tout le monde sait ou devrait savoir qu'on prolonge la vie des fleurs en coupant leurs tiges une fois par jour, mais il y a une erreur souvent commise à ce sujet; cette coupe devrait être faite sous l'eau, afin d'empêcher que des bulbes d'air ne se forment dans les tiges et n'empêchent la libre ascension de l'eau. L'addition d'un quart à une demi-cuillerée à thé de charbon ou de permanganate de potasse, que l'on peut se procurer chez les pharmaciens, empêche le développement des bactéries sur la tige coupée, et l'emploi d'une ou deux gouttes de créoline ou d'un autre désinfectant semblable aide à prolonger la vie de la fleur, mais l'aspirine n'a aucune utilité.

Les pensées ont de la difficulté à tirer l'eau par leurs tiges, et ces fleurs, de même que les capucines, se trouvent bien d'un bain d'eau froide où elles doivent être plongées jusqu'aux fleurs, pendant une demi-heure, et ce bain doit être répété toutes les huit heures. Les courants d'air chaud font immédiatement faner les fleurs coupées, les dahlias surtout. En ce qui concerne les contenants, un floriculteur a découvert que les fleurs coupées se conservent plus longtemps dans des vases de cuivre que dans tout autre vase.

* * *

Une friction d'eau salée de temps en temps arrête la chute des cheveux.

* * *

Pour conserver longue vie à votre tapis de table en toile cirée, évitez autant que possible de le laver à l'eau chaude. Servez-vous plutôt d'un peu de lait et terminez la toilette en cirant avec le mélange suivant: faites fondre une chandelle et versez dans une chopine de térébenthine. Frottez ensuite avec un linge sec. La même préparation pourra vous être très utile pour conserver planchers et prélarts et rafraîchir les chaises de cuisine tout en empêchant l'usure de la peinture et du vernis.

* * *

La parfaite étiquette à table

Après que le dîner a été annoncé, l'hôtesse ouvre la marche vers la salle à manger et indique à chaque convive sa place, faisant asseoir à sa droite l'hôte d'honneur masculin. L'invitée féminine de première importance est placée à la droite de l'hôte. Dans les circonstances officielles, l'on se sert de cartes portant le nom de chaque convive.

Après que tous sont assis, l'hôtesse commence le premier service et attend, pour être desservie, que le dernier convive ait fini.

Si l'on sert de la soupe ou du bouillon dans des tasses à bouillon, on emploie une petite cuiller ou l'on boit à petits traits à même la tasse. Suit le plat de poisson ou de viande; pour celui-ci, on se sert en même temps du couteau et de la fourchette, en évitant de les faire passer d'une main à l'autre comme cela se pratique souvent. La salade se sert séparément ou se place sur la table avec la viande, et l'on pose une fourchette à salade sur l'assiette, ou on la met sur la table avant de servir. La salade se mange en même temps que la viande ou après que celle-ci a été enlevée. Quand les assiettes à salade sont parties, on enlève les salières, poivrières, le pain, les miettes, les verres qui ont servi et toute la coutellerie non utilisable. On présente les plats à gauche pour tous les services. Le dessert vient ensuite: crème, gelée ou plum-pudding avec sauce forte; si c'est ce dernier, on fait habituellement suivre de fruits; l'on change alors les assiettes à dessert pour des assiettes à fruits sur lesquelles on pose le couteau et la fourchette à fruits ainsi que le bol pour se rincer les doigts, etc.

Il faut avant tout que l'étiquette de la table soit à la hauteur de la circonstance et que l'on se conforme aux règles traditionnelles avec une grâce telle qu'elle ajoute du charme et de l'attrait au repas.

Les anniversaires de Mariage

Premier	Noces de Coton
Deuxième	Papier
Troisième	Cuir
Cinquième	Bois
Septième	Laine
Dixième	Fer blanc
Douzième	Soie et Toile fine
Quinzième	Cristal
Vingtième	Porcelaine de Chine
Vingt-Cinquième	Argent
Trentième	Perle
Quarantième	Rubis
Cinquantième	Or
Soixante et Quinzième	Diamant

Les pierres précieuses

MOIS	PIERRE	QUALITE
Janvier	Grenat	Constance
Février	Améthyste	Sincérité
Mars	Sanguine	Sagesse
Avril	Diamant	Innocence
Mai	Emeraude	Amour
Juin	Perle	Richesse
Juillet	Rubis	Grandeur d'âme
Août	Sardoine	Fidélité Conjugale
Septembre	Saphir	Bonheur
Octobre	Opale	Espérance
Novembre	Topaze	Félicité
Décembre	Turquoise	Prospérité

Les fleurs du mois

Janvier	Oeillet
Février	Violette
Mars	Jonquille
Avril	Pois de senteur
Mai	Pivoine
Juin	Rose
Juillet	Delphinium
Août	Glaïeul
Septembre	Reine Marguerite
Octobre	Gaillardia
Novembre	Chrysanthème
Décembre	Narcisse

Quand et comment servir les vins

Sauternes, frais, . . . avec huîtres.

Xérès, (Sherry), frais . . . avec la soupe.

Vin du Rhin, pas trop froid, . . . avec le poisson.

Claret, frais, . . . avec les entrées.

Champagne, très froid, . . . avec volaille ou viande.

Bourgogne et Champagne, . . . avec salades.

Bourgogne chambré, . . . avec gibier.

Porto ou Madère, température de la cave . . . avec desserts.

Cordial ou Cognac, . . . avec café.

DES SUGGESTIONS UTILES

Pour éplucher les oignons sans que les larmes coulent des yeux, tenez le légume sous l'eau. Ceci empêchera tout irritation.

* * *

Pou éviter bien des pas pendant que vous travaillez dans la cuisine, voyez à coudre une ganse à votre linge de vaisselle, et placez-le à votre ceinture.

* * *

Si deux ou trois pommes de terre sont hachées et mises au fond d'un bassin, pour le lavage de ruban et de délicats lainages ils donneront un bien meilleur résultat que le savon.

* * *

Pour empêcher les ustensiles de fer blanc de rouiller, enduisez-les de graisse de lard et mettez-les au four durant une demi-heure.

* * *

Les taches de brûlé sur les assiettes à tartes et sur les plats disparaîtront magiquement en vous servant d'un bouchon préalablement enduit de sel humide.

* * *

Les chaussures brunes deviendront facilement noires en les frottant avec un morceau de pomme de terre nature. Ce travail doit être fait uniformément et avec soin avant de les cirer de noir à chaussures.

* * *

Pour le nettoyage de brosses à cheveux ajouter une cuillerée à thé de borax dans 2 chopines d'eau chaude. Remuez vivement les brosses dans cette solution.

* * *

Essayez d'arrêter le hoquet en prenant un peu de sucre légèrement humecté de quelques gouttes de vinaigre.

* * *

Les taches de graisse sur le cuir peuvent disparaître avec la benzine ou de la térébenthine. Il faudra ensuite laver cette partie avec le blanc d'un oeuf ou un produit à polir le cuir.

* * *

Quelques gouttes d'huile de ricin raviveront les fougères dépérissantes. Versez l'huile sur les racines et déposez le pot complet, pendant toute la nuit, dans un seau d'eau.

* * *

Lorsque vos plantes d'intérieur semblent dépérir et que l'eau ne les ranime pas essayez le marc de café (résidu du café filtré ou bouilli) sur les racines, 3 fois par semaine; puis, une fois par semaine déposez une cuillerée à thé d'huile d'olive; ne laissez pas la terre sécher et durcir.

Un petit morceau de gomme de camphre dans un vase à fleurs coupées conservera ces dernières fraîches pendant longtemps.

* * *

Saupoudrer votre fourneau de sel fin, lorsque les tartes débordent. Ceci éliminera la fumée et l'odeur de brûlé.

* * *

Pour cuire les pommes sans que la peau fendille, piquez-les tout d'abord.

* * *

Les bouchons de verre peuvent facilement s'ouvrir en enduisant l'embouchure d'huile à salade. Placez la bouteille près du feu, ensuite martelez légèrement le bouchon. La chaleur fera pénétrer l'huile qui dégagera le bouchon.

* * *

Une pièce fraîchement peinturée n'incommodera pas, par son odeur de peinture, si on a eu le soin de placer une cuve d'eau dans laquelle on aura ajouté quelques tranches d'oignons. Une nuit suffira à faire disparaître toute odeur.

* * *

Pour la cuisson du jambon ou des choux, il est bon de jeter quelques gouttes de vinaigre dans la marmite. Ceci élimenera toute odeur désagréable.

* * *

Un bouchon sec nettoiera mieux et plus rapidement que tout produit l'argenterie ternie. Coupez le bouchon en pointe pour mieux nettoyer les interstices.

* * *

Après avoir lavé des gants de chamois, rincez-les dans une eau claire en y ajoutant une cuillerée à table d'huile d'olive. Les gants deviendront souples comme neufs.

* * *

Une solution de bicarbonate de soda nettoiera merveilleusement les tapis. Déposez le bicarbonate pendant cinq minutes sur le tapis et ensuite brossez fermement en vous servant d'une brosse un peu rude.

* * *

Vous pouvez conserver longtemps frais des jaunes d'oeufs, non brisés, en les mettant dans un bol d'eau bien froide.

* * *

Pour conserver vos biscuits frais et croustillants dans une jarre, même si elle ne ferme pas hermétiquement, pendant plusieurs mois déposez dans le fond un rang de sucre blanc.

* * *

Quand une recette exige du lait sûr et que vous n'en avez pas en réserve une cuillerée à table de jus de citron par tasse de lait rendra ce dernier sûr en peu temps.

Conseils pratiques

- **Nettoyage du tulle noir**

Etendre le tulle sur une planche recouverte de plusieurs épaisseurs de linge blanc, l'envers tourné vers soi. Passer sur cette surface une très fine éponge imbibée soit de thé, soit d'un mélange d'eau et de vinaigre, soit de fiel; laisser le liquide choisi imprégner le léger tissu, puis repasser avec un fer légèrement chaud.

- **Confection du papier de verre**

Voici comment il faut procéder pour confectionner soi-même du papier de verre:

Prenez du papier fort que vous enduirez de colle forte; avant qu'elle ne soit refroidie, tamisez dessus de la pierre ponce pulvérisée et recouvrez très vite d'une feuille de papier mince; passez alors sur ce second papier un rouleau de bois ou une bouteille, pour égaliser la couche. Enlevez la seconde feuille, vous avez du papier de verre.

- **Comment rendre sa souplesse au caoutchouc**

Tous les objets en caoutchouc: joints, tuyaux, vêtements, etc. . . . deviennent durs et cassants lorsqu'ils sont longtemps inemployés. Pour leur rendre leur élasticité primitive, on les trempe dans un mélange de trois parties d'eau pour une partie d'ammoniaque ou alcali volatil.

- **Nettoyage des brosses**

Les lavages trop fréquents amollissent les soies des brosses. Il vaut mieux les nettoyer à sec en les plongeant dans du son chaud et en les secouant vigoureusement ensuite. Les brosses à dents se savonnent à l'eau bouillie, puis se trempent dans l'alcool à 90°. Les brosses à chaussures se nettoient à l'eau chaude additionnée de savon et se rincent à l'eau légèrement ammoniacale. Mettre toujours sécher les soies en l'air.

- **Pour obtenir un beau brillant des cuivres**

Pour faire briller les cuivres et les débarrasser de toutes les taches, il faut les frotter avec de l'ammoniaque pur.

- **Nettoyage de feutre blanc**

Après avoir délivré le feutre de toute garniture, le bien brosser pour le débarrasser de la poussière, puis l'enduire de farine bien sèche et la faire pénétrer avec une petite brosse dure. Ceci fait, envelopper le feutre dans une serviette et l'y laisser une journée à l'abri de l'air. Le taper ensuite à petits coups, avec le revers de la main, jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucun nuage de poudre. Cette opération doit se faire évidemment au grand air. Si le feutre était très terni, recommencez une deuxième fois pour le rendre bien blanc.

- **Le papier-tenture**

Si pour coller du papier tenture de votre appartement vous désirez une colle impeccable, délayez de la farine de seigle dans très peu d'eau afin qu'il ne se forme pas de grumeaux, puis ajoutez petit à petit de l'eau pour former une bouillie bien claire. Chauffez alors au bain-marie en tournant continuellement, laissez un peu épaissir et retirez après quelques bouillonnements.

- **Pour débarrasser les plaques photographiques de leur gélatine**

Il suffit de les laisser quelques jours dans une cuve remplie d'eau sans qu'elles se touchent. La gélatine se détachera d'elle-même. Le résultat sera plus rapide si l'on additionne l'eau de carbonate de soude (cristaux).

- **Pour laver les étoffes de laine bleue**

Le cachemire, la flanelle, le crêpon bleus demandent une eau de son sans addition de savon. Le liquide doit être froid. Pour rincer, jeter une poignée de sel dans l'eau. Faites sécher à l'intérieur, dans un demi-jour.

- **Les champignons**

Ne gardez pas trop longtemps des champignons sans les employer; même sains, ils deviennent toxiques en vieillissant. N'en faites pas provision sans les cuire.

- **Enlèvement des taches de café sur le linge**

On lave les taches avec de l'eau tiède contenant un peu de carbonate de soude. Si les couleurs de l'étoffe sont fragiles, on frotte les taches avec un mélange de jaune d'oeuf et de glycerine, on lave à l'eau chaude, on repasse à l'envers.

Sept règles simples pour bien vivre

Sous les conditions de la civilisation moderne, nous vivons à haute tension. Rien qui puisse signifier une santé meilleure et abondante ne devrait être négligé. Les phrases suivantes résument sept raisons pratiques et impérieuses concernant la santé.

I. *Nourriture*: Mangez libéralement des légumes verts, salades, fruits, lait.

II. *Eau*: Buvez six verres d'eau par jour.

Bon à savoir (conserves)

Conseils pratiques.

III. *Air*: Aérez jour et nuit chaque pièce que vous occupez.

IV. *Exercice*: Tous les jours, pendant quinze minutes faites des exercices du tronc, spécialement pour les muscles de la taille.

V. *Repos*: Une moyenne de huit heures de sommeil chaque nuit.

VI. *Propreté*: Brossez vos dents le matin et le soir. Prenez un bain tous les jours, ou *au moins* deux fois par semaine.

VII. *Elimination*: Obtenez de vos intestins une élimination complète tous les jours.

Qu'y a-t-il dans une boîte de conserves?

Avez-vous jamais ouvert une boîte de pois et découvert à votre grand désappointement qu'ils étaient durs et qu'ils n'avaient pas la grosseur désirée? Vous avez eu peut-être souvent ce contretemps que vous auriez fort pu vous éviter.

En effet tous les fruits et légumes vendus au Canada dans des boîtes de ferblanc sont classés par catégories et la désignation de la catégorie est clairement marquée sur l'étiquette. Les Qualité Fancy ou de luxe, Qualité de Choix et Qualité Régulière se trouvent dans les magasins de détail. La qualité la moins bonne,—Deuxième Qualité—se voit rarement. Ces catégories de qualité sont appliquées par les inspections du gouvernement fédéral et tous ceux qui achètent des produits d'après la qualité sont sûrs de ne pas être désappointés.

La **"Qualité de Luxe"** est presque aussi parfaite que possible. Elle se compose de produits de bonne apparence, préparés avec le plus grand soin. Elle s'emploie quand on juge que l'uniformité de grosseur et de couleur est un facteur important. Ces conserves peuvent être employées telles quelles, au sortir de la boîte, ou pour des salades spéciales.

La **"Qualité de Choix."**—Les conserves de cette catégorie n'ont pas une apparence aussi parfaite mais le goût en est aussi bon et les produits dont ils se composent sont tendres. On peut très bien les employer lorsqu'on recherche le goût et la tendreté, mais lorsque l'apparence n'est pas aussi essentielle.

La **"Qualité Régulière"** (Standard quality) manque d'uniformité, mais la valeur alimentaire des produits est tout aussi bonne. On peut l'employer lorsqu'on veut économiser. Les fruits de cette catégorie sont excellents pour les poudings, les plats à la gélatine ou les desserts gelés. Les légumes peuvent être employés dans des timbales, les salades et les soupes.

Les conserves alimentaires ne sont plus considérées comme des produits à employer dans des cas d'urgence, quand on ne peut pas faire autrement. Elles occupent aujourd'hui une place régulière dans les repas quotidiens. Achetez-les par catégorie et ayez toujours chez vous différentes catégories de chaque produit et vous pourrez ainsi préparer des mets variés et économiques.

La dimension de la boîte est importante. Il y a économie à toujours acheter la plus grosse boîte que l'on peut employer commodément. Le tableau suivant donne les dimensions ordinaires des boîtes:

Grosseur de la boîte	Mesure approximative
Spécial No 1	¾ de tasse
8 onces	1 tasse
No 1	1¼ tasse
No 2 trapue (squat)	1 2-3 tasse
No 2	2 tasses
No 2½	2¼ tasses

La famille ordinaire emploiera les boîtes numéros 2, 2½ ou 2 "squat." Les No 1 Spéciale, No 1 et 8 onces peuvent être utiles pour les très petites familles ou comme aliment de luxe. La boîte No 2 "squat" a le même diamètre que la No 2 mais elle n'est pas aussi haute et les deux boîtes peuvent facilement être prises l'une pour l'autre.

LES CITES ET VILLES DU CANADA

(Ayant plus de 7,000 âmes d'après le recensement de juin 1931)

Ville	Population
1. Montréal, Qué.	810,925
2. Toronto, Ont.	627,582
3. Vancouver, C.-B.	245,307
4. Winnipeg, Man.	217,587
5. Hamilton, Ont.	154,914
6. Québec, Qué.	129,103
7. Ottawa, Ont.	124,988
8. Calgary, Alta.	83,362
9. Edmonton, Alta.	78,829
10. London, Ont.	71,022
11. Windsor, Ont.	69,957
12. Verdun, Qué.	60,378
13. Halifax, N-E.	58,939
14. Régina, Sask.	53,034
15. Saint-Jean, N.-B.	46,640
16. Saskatoon, Sask.	43,025
17. Victoria, C.-B.	38,441
18. Trois-Rivières, Qué.	35,197
19. Kitchener, Ont.	30,261
20. Brantford, Ont.	30,060
21. Hull, Qué.	29,270
22. Sherbrooke, Qué.	28,888
23. Outremont, Qué.	27,782
24. Fort William, Ont.	26,075
25. St-Catharines, Ont.	24,703
26. Oshawa Ont.	23,365
27. Westmount, Qué.	23,267
28. Kingston, Ont.	23,204
29. Sault Ste-Marie, Ont.	23,045
30. Sydney, N.E.	22,319
31. Peterborough, Ont.	22,289
32. Moose Jaw, Sask.	21,244
33. Guelph, Ont.	21,068
34. Glace Bay, N.-E.	20,704
35. Moncton, N.-B.	20,617
36. Port-Arthur, Ont.	19,749
37. Niagara Falls, Ont.	18,963
38. Lachine, Qué.	18,642
39. Sudbury, Ont.	18,370
40. Sarnia, Ont.	17,848
41. Stratford, Ont.	17,714
42. New-Westminster, C.-B.	17,524
43. Brandon Man.	15,966
44. St-Boniface, Man.	16,224
45. North Bay, Ont.	15,478
46. Saint-Thomas, Ont.	15,359
47. Shawinigan Falls, Qué.	15,314
48. Chatham, Ont.	14,529
49. East Windsor, Ont.	14,241
50. Timmins, Ont., v.	14,142
51. Belleville, Ont.	13,798
52. Galt, Ont.	13,571
53. St-Hyacinthe, Qué.	13,451
54. Lethbridge, Alta.	13,448
55. Owen Sound, Ont.	12,717
56. Charlottetown, I. P. E.	12,357
57. Chicoutimi, Qué., v.	11,826
58. Lévis, Qué.	11,724
59. Woodstock, Ont.	11,391
60. Valleyfield, Qué.	11,383
61. Saint-Jean, Qué.	11,239
62. Cornwall, Ont., v.	11,100
63. Joliette, Qué.	10,758
64. Sandwich, Ont., v.	10,696
65. Welland, Ont.	10,627
66. Granby, Qué.	10,496
67. Sorel, Qué.	10,363
68. Medecine Hat, Alta.	10,310
69. Thetford Mines, Qué.	10,148
70. Walkerville, Ont., v.	10,074
71. Prince-Albert, Sask.	9,886
72. Brockville, Ont., v.	9,682
73. Jonquières, Qué., v.	9,411
74. Pembroke, Ont.	9,368
75. St-Jérome, Qué., v.	8,967
76. New Glasgow, N.-E.	8,858
77. Fredericton, N.-B.	8,830
78. Cap de la Madeleine	8,748
79. Vancouver-Nord	8,510
80. Rivière du Loup, Qué.	8,499
81. Orillia, Ont., v.	8,183
82. Waterloo, Ont., v.	8,095
83. Truro, N.-E., v.	7,901
84. La Tuque, Qué., v.	7,871
85. Barrie, Ont., v.	7,776
86. Sydney Mines N.-E., v.	7,759
87. New Waterford,, N.-E., v.	7,745
88. Trail. C.-B.	7,521
89. Amherst, N.-E., v.	7,450
90. New Toronto, Ont., v.	7,146
91. Smiths Falls, Ont., v.	7,108
92. Lauzon, Qué., v.	7,084
93. Yarmouth, N.-E., v.	7,055

Les villes sont suivies d'un v.

POPULATION DU CANADA

Chiffres définitifs d'après le recensement de 1931

PROVINCE	Population 1931	Population 1921
Canada	10,374,196	8,787,949 (1)
Ile du Prince-Edouard	88,038	88,615
Nouvelle-Ecosse	512,846	523,837
Nouveau-Brunswick	408,219	387,876
Québec	2,874,285	2,360,665 (1)
Ontario	3,431,683	2,933,662
Manitoba	700,139	610,118
Saskatchewan	920,785	757,510
Alberta	731,605	588,454
Colombie-Britannique	694,263	524,582
Yukon	4,230	4,157
Territoires du N. O.	7,033	7,988
Marine canadienne	(2)	485

(1) La population de certaines parties du Canada attribuées à Québec ont été déduites depuis que les parties ont été concédées à Terreneuve par jugement du Conseil Privé, 1er mars 1927.

(2) Population distribuée selon la station navale ou la résidence.

LES CENT PLUS GRANDES VILLES DU MONDE

Ville	Population
Londres (1931)	8,203,942
New-York (1930)	6,930,446
Tokyo (1932)	4,978,390
Berlin (1931)	4,202,050
Chicago (1930)	3,376,438
Shangai	3,259,114
Paris	2,891,020
Moscou (1930)	2,781,800
Osaka (1931)	2,453,569
Leningrad	2,228,800
Buenos Ayres	2,070,529
Philadelphie (1930)	1,950,691
Vienne	1,865,780
Detroit	1,568,662
Han-Kéou et faubourgs	1,500,000
Calcutta	1,485,582
Rio de Janeiro	1,468,621
Tien-tsin	1,383,462
Peiping et faubourgs	1,297,718
Sydney et faubourgs	1,256,230
Canton et faubourgs	1,250,000
Los Angeles	1,238,048
Varsovie	1,198,211
Bombay	1,161,383
Hambourg	1,137,000
Le Caire	1,064,567
Rome	1,030,957
Melbourne et faubourgs	1,030,750
Glasgow	1,024,174
Milan	1,006,395
Buda-Pest	1,006,184
Mirmingham	1,002,603
Montréal et faubourgs	1,000,157
Ching-tu	1,000,000
Si-ngan	1,000,000
Manchester	998,000
Barcelone	991,262
Mexico (1930)	960,905
Nagoya	907,402
Cleveland	900,429
Madrid	896,511
Sao Paulo	879,788
Liverpool	855,539
Siang-tan	850,000
Prague	848,081
Bruxelles et faubourgs	842,000
Naples	839,390
Saint-Louis	821,960
Montréal	810,,925
Baltimore	804,874
Marseilles	800,881

Ville	Population
Wou-tchang	800,000
Kobé	787,596
Boston	781,188
Hankéou (seul)	777,993
Copenhagen (1930)	771,953
Amsterdam (1932)	766,233
Kyoto	765,142
Santiago	741,533
Cologne	740,000
Munich	730,000
Kharkoff	721,500
Leipsig	718,000
Fou-tchéou	700,000
Constantinople	690,857
Pittsburg	669,817
Montévidéo	655,972
Essen	648,000
Madras	647,230
Chung-king	635,000
San Francisco	634,394
Nanking	633,452
Bucharest	631,288
Wen-tchéou	631,276
Dresden	630,000
Toronto	627,582
Yokohama	620,000
Breslau	617,000
Gênes	608,096
Chang-tchéou	606,972
Lodz	605,287
Bangkok	600,000
Turin	597,260
Lisbonne	594,390
Rotterdam (1932)	587,316
Lyon	579,763
Milwaukee	578,249
Bakou	575,000
Buffalo	573,076
Alexandrie	573,053
Kiev	539,500
Frankfort-sur-le-Mein	536,000
Dortmund	533,000
Stockholm	514,383
Sheffield	511,757
Hang-tchéou	506,930
Haiderabad	500,000
Washington	486,869
Rosario	485,000
Leeds	482,789
Odessa	475,000
Dusseldorf	473,000

CALENDRIER PERPETUEL

D'après les Computistes, le 1er janvier de l'an 1 de l'ère chrétienne fut un Samedi. Pour trouver le jour de la semaine correspondant à une date quelconque, il suffit de consulter les tableaux ci-dessous en suivant la marche indiquée.

MARCHE A SUIVRE

1° Chercher dans le tableau I le nombre placé à l'intersection de la ligne contenant les chiffres du siècle et de la colonne contenant ceux de l'année.

2° Reporter ce nombre dans la colonne extérieure du tableau II, et chercher le nombre qui se trouve sur la ligne à l'intersection de la colonne du mois.

Dans les années bissextiles (chiffres gras) prendre les mois de Janvier et de Février marqués de la lettre B.

3° Rapporter le nouveau nombre ainsi trouvé dans la colonne extérieure du tableau III. Sur la ligne et à l'intersection de la colonne du quantième se trouve le jour cherché.

Les années séculaires, toujours bissextiles dans le calendrier Julien, ne le sont, dans le calendrier Grégorien, que si elles sont divisibles par 400.

Les dates du 5 au 14 octovre 1582 n'existent pas dans le calendrier Grégorien (réforme grégorienne).

Abréviations: m. Mardi; M. Mercredi.

ANNEES						
00	01	02	03	..	**04**	05
06	07	..	**08**	09	10	11
..	**12**	13	14	15	..	**16**
17	18	19	..	**20**	21	22
23	..	**24**	25	26	27	..
28	29	30	31	..	**32**	33
34	35	..	**36**	37	38	39
..	**40**	41	42	43	..	**44**
45	46	47	..	**48**	49	50
51	..	**52**	53	54	55	..
56	57	58	59	..	**60**	61
62	63	..	**64**	65	66	67
..	**68**	69	70	71	..	**72**
73	74	75	..	**76**	77	78
79	..	**80**	81	82	83	..
84	85	86	87	..	**88**	89
90	91	..	**92**	93	94	95
..	**96**	97	98	99	..	..

SIECLES

Tableau I	Juliens				Gregoriens										
	0	7	14	....	..	17	21	25	6	0	1	2	3	4	5
	1	8	15	Jusqu'au 4 oct. 1582	..	..	..	..	5	6	0	1	2	3	4
	2	9	..	....	..	18	22	26	4	5	6	0	1	2	3
	3	10	..	....	..	..	..	..	3	4	5	6	0	1	2
	4	11	..	Depuis le 15 oct. 1582	15	19	23	27	2	3	4	5	6	0	1
	5	12	..	....	16	20	24	28	1	2	3	4	5	6	0
	6	13	..	....	..	..	..	..	0	1	2	3	4	5	6

MOIS

Tableau II	Mai	Août Fév. (B)	Fév. Mars Nov.	Juin	Sept. Déc.	Avril Juil. Jan. (B)	Jan. Oct.
1	2	3	4	5	6	0	1
2	3	4	5	6	0	1	2
3	4	5	6	0	1	2	3
4	5	6	0	1	2	3	4
5	6	0	1	2	3	4	5
6	0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6	0

QUANTIEMES

Tableau III	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	3 10 17 24 31	4 11 18 25 ..	5 12 19 26 ..	6 13 20 27 ..	7 14 21 28 ..
1	D	L	m	M	J	V	S
2	L	m	M	J	V	S	D
3	m	M	J	V	S	D	L
4	M	J	V	S	D	L	m
5	J	V	S	D	L	m	M
6	V	S	D	L	m	M	J
0	S	D	L	m	M	J	V

POIDS et MESURES

Mesure linéaire

1 pied—12 pouces

1 verge—3 pieds

1 perche—5½ verges—16½ pieds

1 mille—320 perches—1760 verges—5280 pieds

1 mille marin—6080 pieds

1 noeud—1 mille marin à l'heure

1 furlong — ⅛ mille — 660 pieds—220 verges

1 lieue—3 milles— 24 furlongs

1 toise—2 verges—6 pieds

1 chaîne—100 chaînons—22 verges

1 chaînon—7.92 pouces

1 paume—4 pouces

1 empan—9 pouces

Mesure carrée

1 pied carré—144 pouces carrés

1 verge carrée—9 pieds carrés

1 perche carrée —30¼ verges carrées — 272¼ pouces carrés

1 acre — 160 per. car. — 43560 pi. c.

1 mille carré—640 acres—102400 perches carrées

1 per. car.—625 chaînons carrés

1 chaîne car.—16 perches carrées

1 acre—10 chaînes carrées

Mesure cubique

1 pied cube—1728 pouces cubes

1 verge cube—27 pieds cu.

1 tonneau de jauge (mesure marchande) — 100 pieds cubes

1 tonne marchande E.-U.—40 pieds cubes

1 corde—128 pieds cubes

1 gallon liquide E.-U. — 4 pintes—231 pouces cu.

1 gal. impérial — 1.20 gal. E.-U. — 0.16 pied cu.

1 pied de planche—144 pouces cubes

Unités métriques

1 pouce—2.54 centimètres

39.37 pouces—1 mètre

1 mille—1609 mètres

2.47 acres—1 hectare

Mesure sèche

1 pinte—2 chopines

1 gallon—4 pintes—8 chopines

1 peck—2 gallons

1 boisseau — 4 pecks — 8 gallons

1 chaldron—36 boisseaux

Poids d'apothicaire

1 scrupule—20 grains

1 drachme—3 scrupules

1 once—8 drachmes

1 livre—12 onces

Mesure de capacité

1 chopine—4 roquilles

1 pinte—2 chopines

1 gallon—4 pintes—8 chopines

1 barillet—9 gallons

1 baril—36 gallons

1 tonneau—63 gallons

Poids Avoir-du-Poids

1 once—16 drachmes

1 livre—16 onces

14 livres—1 stone

1 quintal—100 livres (112 livres anglaises)

1 tonne — 20 quintaux — 2000 livres (2240 livres anglaises)

Poids de Troy

(Employé pour peser l'or, l'argent, les pierres précieuses)

1 pennyweight—24 grains

1 once—20 pennyweight

1 livre—12 onces

Les mois ont

30 jours pour septembre,
Avril, juin et novembre;

Février seul a 28 jours,

(Tous les 4 ans 29 de file
Lorsque l'année est bissextile);

Les autres 31 toujours

Ménagères, ne jetez pas . . .

Ne jetez pas des blancs d'oeufs sous le prétexte que vous n'avez à employer que les jaunes. Vous pouvez en faire d'exquis desserts dont vous trouverez les recettes dans tous les livres de cuisine; île flottante, moussés, meringues, tuiles aux amandes fruits meringués, etc. . . Sachez cependant qu'il y a danger à garder des blancs d'oeufs pendant plusieurs jours.

Ne jetez aucun aliment. Une ménagère adroite doit savoir tirer parti de tous les restes de table.

Ne jetez pas le pain rassis ou sec; avec ce pain, vous préparez de très bons plats de toutes sortes. Vous pourrez éviter de faire des croûtes trop nombreuses en coupant le pain en fines tranches. Prenez de préférence un pain rassis. Il est plus digestible que le pain frais.

Ne jetez pas l'eau de cuisson des pommes de terre, des choux fleurs des haricots, des pois cassés, des lentilles. Cette eau sera la base d'excellents potages.

Ne jetez pas les os d'un rôti. Ajoutez-les à l'eau de cuisson de votre soupe: ils la parfumeront agréablement.

Ne jetez pas, en saison, les écosses de pois: bouillies et passées, elles feront de bons potages.

Ne jetez pas du beurre parce qu'il est rance: travaillez-le avec une petite quantité de bicarbonate de soude, lavez-le à grande eau, et servez de suite.

Ne jetez pas de bouillon sous le prétexte que demain il sera aigre; sachez que vous pouvez le conserver en le faisant bouillir.

L'art du raccommodage

Les raccommodages doivent se traiter différemment si le dommage à réparer est un "accident" survenu dans un tissu solide ou, au contraire, l'exagération en un point précis d'une usure générale.

On peut "miser" sur la solidité du tissu environnant, la réparation devra donc être aussi peu étendue que possible.

La cigarette

La brûlure de cigarette est un des plus fréquents parmi ces accrocs. Si vous ne le faites stopper par des spécialistes, vous aurez intérêt à procéder de la façon suivante; avec un fil bien assorti au tissu, au besoin avec un fil du tissu prélevé dans l'ourlet ou dans une couture, festonnez en rond (pas trop serré) tout le contour de l'accroc, après en avoir bien détaché tout ce qui était brûlé; puis faites une nouvelle rangée de feston en piquant l'aiguille dans le feston du tour précédent, et ainsi de suite jusqu'à ce que le trou soit entièrement bouché.

Dans le neuf

Il arrive que les enfants, en jouant, donnent un coup de ciseau dans leurs beaux vêtements, qu'on s'accroche malencontreusement à un clou ou à la poignée d'une porte, etc. Dans ce cas, la reprise se fera à l'envers et sans percer le tissu, pour être moins visible. Quand elle sera terminée, on coupera soigneusement à ras, à l'endroit, avec les ciseaux à broder, tous les fils qui dépassent.

L'usure

Plus graves sont les accrocs qui témoignent d'un long usage, car la réparation doit à la fois remplacer la partie trop usée et ne pas nuire au tissu qui l'entoure. A ce point de vue, les reprises, qui s'incorporent davantage au tissu et qui glissent mieux sous le fer à repasser, sont préférables aux pièces. Elles sont, pourtant, impossibles quand le trou à combler est trop important.

Il faudra alors choisir pour la pièce une étoffe aussi souple que celle qui voisinera avec elle, non pas une étoffe aussi "usée," elle ne résisterait pas au service qu'on veut lui demander, mais une étoffe neuve ou presque et moins forte que ne l'était, à l'achat, celle qu'on veut réparer.

Il faudra aussi découper largement le morceau à remplacer. Les environs immédiats de l'accroc sont bien près, eux aussi, de céder à la fatigue; il faut chercher plus loin un endroit assez solide pour y fixer la réparation sans déterminer de nouveaux malheurs

Règle générale

1 On a toujours intérêt à exécuter ses raccommodages dans un tissu soigneusement repassé et ne contenant aucun faux pli;

2 A prendre une aiguille et du fil aussi fins que possible, car ils ne déplacent ni ne tirent les fils du tissu en glissant parmi eux et se voient bien moins, le travail terminé;

3 A réparer aussitôt après l'accroc, pour éviter l'effilochage

Souvent mieux

En taillant des blouses dans nos vieilles robes, ou des robes à vos fillettes dans les vôtres, vous pouvez confectionner des vêtements en parfait état, toutes les parties usées se trouvant éliminées Dans bien des cas, cela sera à la fois plus élégant et plus pratique

---

Pour la lessive

Quand l'eau est dure, faites fondre une livre de savon dans quatre gallons d'eau sur un feu doux Puis, ajoutez une livre de soda, ceci vous donnera une solution excellente pour faire tremper et blanchir votre linge

* * *

Faites dissoudre les restes de savon dans une quantité suffisante d'eau pour couvrir, ajoutez une cuillerée à thé de borax pour chaque chopine du mélange, et vous obtiendrez une bonne gelée de savon.

* * *

Si, lorsque vous peinturez, vous vous tachez les bras et la figure de peinture, vous pourrez en faire disparaître facilement toute trace en frottant les parties affectées avec un petit linge trempé dans la graisse.

* * *

Les égratignures de l'argenterie s'enlèvent en les frottant d'un tampon de chamois trempé dans l'huile d'olive.

Conseils pratiques

Ce qu'il faut faire

1. Toujours donner l'exemple de la prudence aux enfants.

2. Avoir une place fixe pour chaque chose et toujours mettre chaque objet à sa place.

3. Faire en sorte que les objets lourds ne puissent tomber.

4. Pourvoir les puits à eau et à purin de couvercles solides et impourrissables.

5. Conserver du poison et des produits chimiques ou inflammables dans des flacons spéciaux, sur lesquels on aura collé une tête de mort ou une inscription "dangereux." Enfermer ces bouteilles dans une armoire, hors de la portée des enfants.

6. Prévenir que les enfants ne tombent de leur berceau en employant une bande de sûreté. Entourer les poêles d'un appareil protecteur au moment où les enfants commencent à marcher.

7. Enseigner aux enfants l'utilité et l'emploi des objets tranchants ou pointus.

8. Placer toujours les cuves d'eau à une hauteur suffisante du sol.

9. Défendre aux enfants de se laisser glisser le long des rampes de l'escalier; de monter sur des échelles ou des tablettes de fenêtre; de garder dans la bouche des clous, épingles, pièces de monnaie ou autres objets analogues.

10. Exiger de l'obéissance au premier commandement; la discipline forme un élément important de la sécurité.

11. Employer des échelles solides et les placer convenablement avant de les employer.

Pour vos réceptions

Une pinte de crème glacée suffit pour six personnes et une livre de gâteau pour quinze.

Une pinte de crème et une livre de sucre en pain sont requises pour deux douzaines de tasses de thé ou café.

Un poulet de 4 livres (pas cuit) fait dix sandwiches et une livre de dinde (pas cuite) en fait trois.

Quatre livres de poulet font une pinte de salade, ou suffisamment pour dix personnes.

Une livre de viande fait quinze croquettes.

Une livre de viande de homard, de crevette ou de crabe fait assez de salade pour dix portions.

Une demi-livre de chocolat ou de cacao fait un gallon, dont un quart remplit quinze tasses à cacao ou chocolat.

Une pinte de limonade ou de punch aux fruits fournit dix verres.

Avez-vous des dartres?

Si oui, chaque matin, à jeun, humectez d'un peu de salive du gros sel de cuisine; appliquez sur l'endroit du visage atteint. Au bout de quelques jours, les dartres auront disparu.

La teinture

Tous les tissus blancs peuvent être teints en n'importe quelles nuances, mais il n'en est pas de même des tissus de couleur qui ne peuvent se teindre qu'en nuances plus foncées dans la même gamme.

Par exemple, vous pouvez teindre une étoffe rose ou saumon en rouge brique, bordeaux, prune, violet, grenat;

Une étoffe bleu clair en nattier vert, gris, violet, prune;

Une étoffe jaune en vert, rouge marron;

Une étoffe verte en vert plus foncé ou gris ardoise;

Une étoffe rouge en grenat, marron foncé, violet ou prune.

Mais, si vous choisissez d'autres teintes, plus claires ou d'une autre gamme, vous courez au-devant d'un gros déboire, car la couleur primitive ou réapparaîtra sous la teinture ou en s'y mêlant en changera absolument l'aspect.

Quelquefois pour redonner à la soie naturelle son toucher spécial on la passe, après teinture, dans une eau froide additionnée d'une cuillerée à bouche de vinaigre par chopine d'eau, et il arrive que la nuance de la teinture change brusquement par le passage en bain accidulé, ne vous désolez pas, elle est seulement "virée" et un passage dans une nouvelle eau froide ramènera tout en état.

Pour faciliter les rangements

Toutes les maîtresses de maison soigneuses disposent, dans leur garde-robe, une grande enveloppe de gaze ou de mousseline sur les vêtements qui ne servent pas souvent. Elles n'auront pas beaucoup de mal à coudre sur cette housse une poche destinée à contenir les gants, les bas, la ceinture ou les autres accessoires destinés à accompagner le vêtement, et que de recherches cela peut leur éviter!

Zinc—Après lavage, frottez avec un linge humide d'huile de pétrole.

Conseils pratiques

Miroirs—Essuyez avec un linge humecté d'alcool ou de thé faible fait avec les feuilles qui restent.

Cabinets et éviers—Nettoyez avec quatre onces de chlorure de chaux dissoute dans un gallon d'eau.

Armoires à linge—Après les avoir bien nettoyées, arrosez-les avec du pétrole, de la benzine ou de la gazoline pour empêcher les mites.

Cuivre—Frottez avec du vinaigre chaud dans lequel du sel a été dissout; finissez avec une huile à parties égales.

Articles en cuir—Nettoyez avec du lait chaud, et frottez ensuite avec un mélange clair de cire fondue et de térébenthine.

Torchons à essuyer—Faites-en avec plusieurs vieux bas cousus ensemble; trempez dans l'huile de charbon et faites sécher au dehors avant de vous en servir.

Carpettes turques—On peut les laver en les étendant sur l'herbe ou un plancher net, et en les lavant avec une brosse dure et de l'eau de savon chaude.

Cuivre jaune—Lavez dans l'eau de savon chaude, vous servant d'un linge trempé dans l'alcool.

Boiserie—Essuyez avec un linge doux qui a été plongé dans la gazoline, lequel enlèvera la graisse, les traces de doigts, la fumée et la poussière.

Meubles en canne ou osier—Pour nettoyer et serrer, et aussi pour les empêcher de se briser, mouillez-les parfaitement avec de l'eau chaude; faites-les sécher au vent ou au soleil.

Planchers—Faites briller les planchers en bois dur avec un linge en laine plongé dans un mélange composé de deux parties d'huile de lin bouillie, et une partie de térébenthine; frottez en suivant le fil du bois.

La prochaine fois que votre feu sera presque éteint, jetez-y un peu de sucre granulé, cela produira le même effet que l'huile de pétrole, mais n'est pas du tout dangereux.

Pour ôter des bouteilles les bouchons qui ne veulent pas sortir, trempez un morceau de tissu en laine dans l'eau bouillante et entourez le goulot de la bouteille bien serré. Quelques minutes après, le bouchon peut être retiré.

Un remède presque infaillible dans les cas de suffocation est de lever directement les bras en l'air.

Plantez une épingle dans le bouchon de toute fiole contenant du poison, et ceci peut éviter de faire des erreurs fatales lorsqu'on cherche un remède dans l'obscurité.

Le lait éteindra aussitôt et efficacement les flammes de la gazoline ou de tout autre dérivé du pétrole, parce qu'il forme une émulsion avec l'huile.

Conservez les vieux gants de chevreau, et servez-vous des doigts pour couvrir les bouchons de bouteilles en voyage. En les attachant bien serrés, vous n'avez pas à craindre de fuite.

Toutes les fois qu'il s'agit de nettoyer ou rendre brillant, il est essentiel d'épousseter toutes les fentes avant de commencer.

Ne jamais vouloir faire briller un piano avec autre chose que l'huile de lin raffinée, et un linge humecté dans l'alcool nettoyera le clavier du piano.

Pour nettoyer la peinture blanche plongez un linge propre dans l'eau chaude, puis dans le son, et frottez. Rincez avec de l'eau claire.

La ménagère ne devrait jamais mettre de l'eau sur des cadres dorés. Ils devraient être essuyés avec un linge sec ou un chamois. Ceci s'applique aussi à tous les articles en métal ou laqués.

Le sel a une grande utilité dans l'hygiène. Une cuillerée à café dans un verre d'eau, absorbée soit en se couchant, soit en se levant, guérit les cas les plus rebelles de constipation.

L'eau salée est un excellent rince-bouche.

Le sel employé de temps en temps pour le brossage des dents préserve la dentition du tartre qui favorise la carie.

Conseils pratiques

Ce qu'il faut savoir et ne pas oublier

Ne jamais cracher par terre.

Manger et boire lentement. La mastication des aliments est indispensable à une bonne digestion.

S'habituer à se mettre à table aux mêmes heures et terminer son repas sans avoir complètement satisfait son appétit.

Manger moins de pain et plus de légumes.

Considérer certaines conserves alimentaires, les condiments, les boissons alcooliques, le tabac, comme les ennemis de la santé.

Prendre la bonne habitude de boire un ou deux verres d'eau entre les repas.

Se coucher de bonne heure et se lever tôt le matin après avoir dormi sept à huit heures.

Se rincer fréquemment la bouche et se nettoyer souvent les dents.

Se coucher sur le côté droit et dormir la nuit dans une chambre bien aérée.

Ne pas se mettre au travail immédiatement après les repas, mais attendre un petit moment.

Prendre un soin particulier de sa bouche et subir au besoin un examen de ses dents par le dentiste ou le médecin.

Un enfant qui n'a pas encore marché à seize mois doit inquiéter son entourage et être soumis à l'attention du médecin.

Envoyer à l'école un enfant qui a moins de six ans, c'est du temps perdu.

Les végétations adénoïdes qui sont causes de troubles nerveux et respiratoires, tout en retardant la croissance de l'enfant, doivent être enlevées.

Ne jamais tousser ni éternuer au voisinage immédiat des enfants. De nombreux parents atteints de tuberculose torpide sont objets de contagion et sèment autour d'eux la maladie et la mort.

Une boîte de conserves alimentaires dont le couvercle est bombé ou qui, à l'ouverture, laisse dégager une odeur particulière, doit être immédiatement mise de côté.

Se rappeler que les animaux domestiques, surtout le chien et le chat, transmettent quelquefois des maladies contagieuses telles que la typhoïde, la tuberculose, la rougeole, la pneumonie, etc.

Ne pas traiter par la négligence un bouton qui ne guérit pas, une glande qui grossit de façon anormale, une perte sanguine qui persiste, mais consulter son médecin avant que surviennent des complications graves ou incurables.

Ne jamais se baigner immédiatement après un repas.

Prendre un léger purgatif une fois par mois et s'abstenir, sous prétexte de régulariser le fonctionnement intestinal, d'utiliser fréquemment toutes sortes de préparations pharmaceutiques purgatives et irritantes.

Avant chaque repas, il est prudent d'avoir la précaution de se laver les mains afin de se débarrasser des microbes ou des germes qui peuvent, par l'intermédiaire des aliments, entrer dans l'organisme.

Le jus de raisin est riche en sucre, en eau, en vitamine. Il suractive le rein et le foie et son absorption est recommandable chez les enfants à croissance retardée.

Il ne faut pas durant la nuit garder dans les chambres à coucher les bouquets de fleurs qui, par leur présence, contribuent à vicier l'air de la pièce.

Ne jamais toucher un commutateur électrique ou une prise de courant lorsqu'on se trouve dans sa baignoires ou encore sur un terrain humide. Des accidents mortels sont survenus à des personnes qui ignoraient le danger de ces imprudences fatales.

Toujours s'abstenir de purger un enfant qui souffre du ventre. On peut provoquer par le purgatif des complications graves.

Dr. X. . .

Enrouement

Un bon remède contre l'enrouement et les extinctions de voix consiste à mettre un citron au four, comme on le fait des pommes, de presser ensuite ce citron et de verser le jus épais—qu'on aura soin de battre un peu—sur des morceaux de sucre qu'on croquera de temps à autre.

Pour enlever des odeurs de légumes

Très souvent, quand on a épluché ail ou oignon, l'odeur reste aux mains, malgré les lavages. Il suffit de mettre quelques gouttes d'eau de Javel pour se laver les mains, puis de les frotter avec un peu d'eau de Cologne.

● Quand la soupe est trop salée

Quand la soupe est trop salée, on peut y ajouter quelques morceaux de pommes de terre crues, et on la fera cuire un peu plus longtemps; l'excès de sel disparaîtra.

● Pour réparer les vitres rayées

Si une glace ou une vitre a été rayée à la suite d'un accident quelconque, faites disparaître ces rayures en y appliquant du rouge d'Angleterre délayé dans quelques gouttes d'esprit-de-vin.

● Séchage du linge

Ne mettez pas votre linge sécher dans votre cuisine. Le linge qui sèche prend les odeurs et les garde. Il est fort désagréable d'avoir une lingerie qui sent le pot-au-feu ou la soupe aux choux.

Pour mettre à neuf le linoléum, il faut le laver d'abord, puis passer un linge trempé dans un mélange constitué par 2 oeufs dans une pinte d'eau; agitez vigoureusement.

Conseils pratiques

Moyen de remédier à un mets brûlé

Placez immédiatement la casserole sur la pierre à évier et, après avoir mis le couvercle, faites couler dessus un filet d'eau pendant une dizaine de minutes; ensuite, changez de casserole. Vous pouvez servir sans crainte de goût de brûlé.

Huile à polir les meubles

Deux cuillerées d'huile d'olive, quatre cuillerées de vinaigre faible, trois d'essence de térébenthine. Bien mélanger à l'aide d'un pinceau dur, nettoyer les moulures de meubles; frotter ensuite avec un linge sec. Ce mélange est excellent pour nettoyer et donner du brillant à de grandes surfaces, aux lits et aux armoires, par exemple.

Pour rejeunir les vieilles confitures

Les confitures desséchées et durcies, dont le sucre s'est cristalisé, peuvent être facilement remises en état et consommées très agréablement avec un goût excellent. Faites bien cuire à l'eau des tiges de rhubarbe; ajoutez-y ensuite les confitures en question avec un peu d'écorce de citron.

Contre les crampes

Faites bouillir cinq ou six pieds de valériane dans une pinte d'eau. Après quelques heures de cuisson, retirez les plantes du feu, appliquez en cataplasme sur le membre sujet aux crampes. Vous pourrez prendre le bouillon de valériane en infusion édulcorée. Ce remède bon marché et inoffensif est excellent contre les crampes.

Soin de la bouche

Quand vous avez de petites ulcérations dans la bouche, à l'intérieur des joues, sur la langue, ulcérations qui viennent d'une irritation, il suffit pour les faire guérir, de vous rincer la bouche plusieurs fois par jour avec de l'eau salée assez forte, puis, en dernier, de vous rincer la bouche à l'eau bouillie simple et tiède.

Pour éviter de rater une sauce il faut avoir soin de ne pas séparer complètement le jaune de l'oeuf du blanc. Il suffit qu'il reste un peu de blanc pour empêcher matériellement une sauce de tourner. On peut même refaire une sauce manquée en mettant au fond de la saucière un peu de blanc d'oeuf sur lequel, peu à peu, on versera la sauce manquée, en tournant doucement.

Prenez la lingerie de soie qui n'est plus mettable, comme linges à poussière: ce sera surtout commode pour polir les surfaces brillantes.

Si vous versez de l'eau bouillante sur des oranges qu'il vous faut peler, et les laisser tremper quelques instants, l'écorce et les membranes s'enlèveront plus facilement.

Le bleu à laver ne se déposera jamais par plaques sur le linge, si on a la précaution de faire dissoudre un morceau de soude dans une pinte d'eau bouillante à l'eau bleue.

Peignes et brosses

On aseptise très bien les peignes et les brosses en les passant tout simplement à l'eau de Cologne.

Faites dissoudre une cuillerée à table de soude dans une pinte d'eau bouillante et laissez refroidir: employez ensuite cette eau avec un linge de flanelle pour nettoyer vos meubles émaillés.

Pour empêcher la suie de s'accumuler sur le fond des ustensiles à cuire, frotter les fonds avec du savon avant de les placer sur le feu, après quoi on peut les laver sans les gratter.

Si le café a bouilli trop longtemps, un peu de sel en fait disparaître le goût d'amer.

Rien comme une lame de rasoir pour enlever les taches de peinture sur les vitres. On peut s'en servir aussi pour défaire les coutures. La lame peut se fixer dans un petit manche qu'on achète chez le quincaillier; cela empêche de se couper les doigts.

Pour garder en parfait état les allèges de fenêtres refinies on les passe à la fine cire à plancher.

Si les brûleurs de votre poêle à gaz grondent, c'est qu'il y a trop d'air. Faites venir un employé de votre compagnie pour qu'il les ajuste.

Si votre casserole émaillée a des endroits brûlés, remplissez-la d'eau salée, laissez faire une heure environ, puis faites-la bouillir lentement. Vous constaterez que les particules brûlées peuvent s'enlever sans peine.

Pour battre les blancs d'oeuf ajouter une pincée de sel; ils sont beaucoup plus faciles à battre.

Pour refroidir une tarte vite: dès qu'elle sort du fourneau la mettre sur la passoire pour que l'air circule au dessous. Elle refroidit bien plus vite de cette manière.

Pour empêcher l'huile d'olive de rancir on ajoute un moyen morceau de sucre par chopine d'huile dès qu'elle est ouverte.

CITRONS

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau où l'on poche les oeufs les empêche de se séparer.

En faisant bouillir du poisson ajouter du jus de citron à l'eau; cela aide à le tenir, en préserver la saveur et la qualité nutritive.

Avant d'en faire des salades ou desserts, rouler les bananes dans du jus de citron.

Pour fouetter la crème, ajouter deux ou trois gouttes de jus de citron par tasse pour la durcir.

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau où cuisent les vieilles patates les empêchent de se décolorer.

Une cuiller à thé de jus de citron ajouté à l'eau où l'on fait cuire l'agneau ou le veau à ragoût relève la saveur et la tendreté de la viande.

Dès après avoir lavé la vaisselle, les mains encore humides, jetez-vous du jus de citron dans les paumes et frictionnez-en bien sur les mains pour les garder souples et blanches.

Une fois les vaisseaux d'aluminium mats ou noirs, nettoyez-les avec un linge trempé dans du jus de citron, puis rincez à l'eau chaude.

Une fois le jus extrait, plongez l'écorce dans du sel pour nettoyer le cuivre ou le bronze terni.

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau à rincer donnent du lustre à la verrerie.

Les drains de bois et les planches à mélanger restent nets de graisse et se nettoient avec la moitié d'un citron ou une écorce de citron dont on les frotte.

Le jus d'un citron par cuve d'eau aide à adoucir l'eau dure.

Broderies, dentelles et fines lingeries qui ont vilainement jauni deviennent blanches comme neige si on les fait bouillir à l'eau à laquelle on a ajouté un peu de bleu et le jus d'un citron.

Pour blanchir toile ou mousseline, humectez de jus de citron et étendre sur l'herbe au soleil.

Pour enlever rouille de fer, taches de fruit ou d'encre, bien frotter les endroits avec du citron, puis couvrir de sel et mettre au soleil. Si les taches sont rebelles, répéter ce procédé plusieurs fois.

Pour nettoyer les touches blanches d'un piano, les frotter d'une pâte faite de blanc de céruse et de jus de citron.

Quand les serviettes sont sales, les mettre dans une marmite d'eau froide avec du savon et du jus de citron. Faire chauffer graduellement jusqu'au point d'ébullition.

Rincer à l'eau tiède et passer au bleu comme à l'ordinaire.

Pour faire disparaître sur la peinture les traces d'allumettes on y passe un citron coupé.

AUTRES BONS CONSEILS

Les allumettes doivent se garder dans une boîte de métal hors de la portée des enfants. Rien ne semble plus attirer les enfants que les allumettes et rien ne cause plus de graves accidents que les allumettes qui traînent.

Placé dans une pièce du soir au matin, un grand bol d'eau fraîche à laquelle on ajoute quelques gouttes d'ammoniaque enlève toute trace de senteur de peinture fraîche, de vieille odeur de cigare et de cigarette qui reste toujours après une veillée.

Pour enfoncer facilement et solidement un clou dans un mur sans éclater le plâtre on le plonge dans l'eau chaude ou dans la paraffine fondue.

On a d'ordinaire bien du mal à enlever le bouchon de mucilage quand il a collé dans le pot. Pour obvier à cette difficulté il suffit de tremper le bouchon dans la paraffine; il ne colle plus.

Pour empêcher l'herbe de pousser entre les briques de l'allée de votre cour arrière, versez-y deux ou trois fois pendant la saison de l'huile de carter. L'huile s'évapore vite et l'herbe disparaît avec elle.

Pour nettoyer les meubles de rotin se servir d'une brosse raide trempée dans l'eau salée.

Les fers à repasser rouillés se lavent au soda et à l'eau; on les polit ensuite sur une planche à couteaux.

Pour nettoyer une peinture à l'huile, passer sur la surface une tranche de patate fraîchement coupée et humectée d'eau froide.

Gardez un gros bouchon dans votre sac à couture pour y insérer la pointe des ciseaux, du stylet, les aiguilles à tricoter ou tout autre instrument pointu. Cela écarte tout risque de vous blesser les mains et prolonge la durée de votre sac à couture.

Passez toujours un fer chaud sur le bord des rideaux une fois enlevés de l'étendeur; ils paraîtront bien mieux finis, toutes les marques d'épingles se trouvant pressées.

En faisant bouillir vos mouchoirs mettez un morceau de racine d'iris dans un sac de mousseline; une fois vos mouchoirs repassés, vous constaterez qu'ils ont une légère senteur de violettes.

Pour empêcher les lunettes de se couvrir de buée: s'humecter le bout des doigts et le frotter sur un morceau de savon; puis frotter les deux côtés des verres et polir comme à l'ordinaire. Cold-cream et vaseline sont également bons. Nettoyer ensuite au papier de soie.

Médecine chez soi

L'eau chaude comme médicament

Voici quelques conseils que nous empruntons à un confrère français. Il va de soi qu'on peut y trouver un soulagement, mais que, en cas de maladie grave, on ne doit jamais négliger d'appeler le médecin.

Le mal de tête cède presque toujours à l'application simultanée d'eau chaude sur la nuque et sur les pieds.

Une serviette pliée, trempée dans l'eau chaude, tordue rapidement et appliquée sur l'estomac, agit d'une manière presque magique contre les coliques.

Rien ne coupe plus rapidement court à une congestion pulmonaire, à une angine ou à un rhumatisme, que des applications bien faites d'eau chaude.

Une serviette pliée en plusieurs doubles, trempée dans l'eau chaude et tordue, puis appliquée sur la partie douloureuse, apporte un prompt soulagement aux maux de dents et aux névralgies faciales.

Un morceau de flanelle imbibée d'eau chaude, appliqué autour du cou d'un enfant atteint du croup, produit souvent un calme remarquable, en cinq ou dix minutes. Cela réussit presque toujours dans le faux croup.

L'eau chaude, prise à large dose, une demi-heure avant de se coucher, est un bon remède contre la constipation; le même traitement continué pendant quelques mois et associé à une diète appropriée est aussi utile pour la cure de beaucoup de dyspepsies.

On pourrait ajouter aussi qu'un des meilleurs moyens de calmer les douleurs gastriques et de précipiter la digestion est l'absorption d'une certaine quantité d'eau, aussi chaude que possible, prise, par exemple, sous forme d'infusions.

On fait ainsi un vrai lavage d'estomac, dont on chasse le contenu dans l'intestin.

Le mal de tête

La douleur est l'indice d'un état anormal de l'organisme, mais cela ne veut pas dire que tout état anormal se manifeste par la douleur; il ne faut pas non plus juger de la gravité d'un mal par la violence de la douleur, mais mettons-nous bien dans l'idée que celle-ci est un avertissement souvent salutaire que nous donne la nature; c'est un signal de danger que tout ne va pas très bien et qu'il nous faut y voir.

Le mal de tête est une des formes les plus familières de la douleur; il est de caractère variable: douleur vive ou sourde, frontale ou occipitale selon qu'elle occupe l'avant ou l'arrière du crâne; elle peut survenir le matin ou le soir. Il existe bien peu de personnes qui n'ont pas eu l'expérience d'un mal de tête; il accompagne presque tous les malaises; il marque souvent le début d'une maladie. Il est le plus ordinairement causé par les excès dans le boire ou le manger, par le manqque d'exercice, par la constipation; enfin par toute néligence envers les soins de l'organisme.

Lorsqu'on souffre d'un mal de tête, il il est tout naturel que l'on cherche à s'en soulager. Que fait-on pour cela ? Le plus souvent on aura recours à tel ou tel médicament qui se vend sur le marché sans se rendre compte s'il convient à nos besoins. Il ne faut pas oublier toutefois que les médicaments n'ont de valeur qu'en autant qu'ils sont administrés sagement; c'est-à-dire par quelqu'un qui connaît et l'état du malade et l'action du médicament.

Si le mal de tête provient d'une cause que l'on a déjà recherchée, il n'est pas nécessaire de recourir au médecin; si l'on a besoin de plus d'exercice ou d'air pur, on sait où se les procurer. S'il dépend de troubles digestifs, on surveillera plus étroitement son alimentation et ses voies digestives.

Certaines personnes, en dépit de leur vie hygiénique, et rationnelle, souffrent presque continuellement de maux de tête; il serait imprudent de leur part de se soigner elles-mêmes, car un mal de tête si persistant peut provenir d'un mal qui réside à l'intérieur de l'organisme et qu'il vaut mieux faire rechercher plutôt que d'essayer à calmer la douleur.

Une cause très commune du mal de tête est la fatigue de la vue à laquelle on peut facilement remédier par le port de verres correcteurs mais pas autrement. Il est donc évident que le mal de tête, soit qu'il indique l'anémie ou la néphrite, qu'il provienne d'affections nerveuses ou autres, ne pourra être guéri que si le traitement est dirigé vers la cause ellemême.

Ne négligons pas un mal de tête; cherchons-en immédiatement la cause et épargnons-nous des troubles et des inquiétudes inutiles.

Médecine chez soi (suite)

A l'expérience, à l'instinct, à l'empirisme (ou méthode des guérisseurs et charlatans sans théorie scientifique), il faut ajouter le hasard des découvertes qui dota la médecine de nouveaux médicaments; par exemple, quand on eut constaté que les éponges calcinées qu'on employait pour guérir le goître contenaient de l'iode, on pensa avec raison que ce dernier était la cause de la guérison; de même on découvrit que le fer était efficace contre l'anémie, le soufre pour la peau, etc.

Parmi les remèdes de bonne femme, en voici quelques-uns qui valent les meilleures prescriptions médicales: Avez-vous un rhume? Une commère du voisinage vous ordonnera une bonne transpiration par une infusion de bourrache ou de houx. C'est simple et peu coûteux et ça réussit presque toujours. Mme Chose vous recommandera de faire bouillir deux citrons coupés en tranches minces dans une demi-pinte de réglisse et un peu de sucre. Cela encore est excellent. Toussez-vous? Prenez une cuillerée à café de glycérine dans de la bonne crème, ou encore usez d'infusion d'hysope ou de lierre terrestre, au besoin mélangés.

Avez vous des engelures? Mme Une Telle vous dira de vous badigeonner avec de l'alcool camphre et du laudanum en parties égales pour calmer vos souffrances et vos démangeaisons. Pour les crevasses, elle vous indiquera la glycérine mélangée à l'huile d'olive, une cuillerée de chacune; et ce sera encore très bon.

Ces dames vous affirmeront aussi que la tisane de bluets employée en lotions ou l'infusion de fleurs de sureau sont excellentes pour les yeux et les paupières: qu'un mal de dents ou de gorge est justifiable de gargarisme de feuilles de ronces ou de têtes de pavot.

Si vous avez mal à l'oreille, sachez encore que l'huile de camomille ou d'amandes douces tiède sera du plus bienfaisant effet.

Vos digestions sont-elles lentes? L'infusion chaude de tilleul ou de menthe après les repas vous fera le plus grand bien.

Vos reins sont-ils douloureux ou malades? Prenez une pomme, coupez-la en quartiers minces, versez dessus de l'eau chaude, laissez infuser pendant deux heures, sucrez et buvez.

Pour empêcher les marques bleues de se produire, frottez la partie blessée avec de l'huile douce, puis avec de l'essence de térébentine. Aucune trace ne révèle le mal.

Pour le croup, les mères devraient se rappeler que c'est une affection très dangereuse du larynx. Un médecin doit être appelé aussitôt qu'il y a des signes d'une attaque dangereuse. En attendant, donnez une cuillerée à thé de vin d'ipecacuana pour produire le vomissement.

La contraction des doigts et le détour des pouces dans les paumes des mains sont des signes de convulsions. On peut quelquefois en écarter les attaques au moyen d'un émétique ou d'un bain chaud. Si l'enfant a été sujet aux convulsions, faites venir le médecin.

Avaler aussitôt un oeuf cru sera généralement un bon moyen de faire descendre une arète de poisson que l'on ne peut sortir de la gorge.

Un bon remède pour les brûlures et les plaies, est de mélager un poids égal d'huile d'olive et de vin rouge naturel, et mettre ces substances sur le feu, mais à une chaleur modérée, jusqu'à ce que le tout soit réduit de moitié. Mettez en flacon bien bouché.

Contre les piqûres de moustiques, prenez un peu de cendre de cigare ou de cigarette, posez-la à l'endroit douloureux, et à l'aide d'une goutte d'eau, délayez-la en frictionnant. La douleur ne tardera pas à disparaître.

Si les linges sont collés à une plaie, n'essayez pas de les arracher, mais humectez-les avec de l'huile d'olive douce.

Une cuillerée à thé de glycérine, donnée dans un verre à vin de lait chaud, arrêtera une grave quinte de toux.

Le blanc d'un oeuf, étendu sur une brûlure, soulagera aussitôt.

Contre le mal de dents, une petite quantité de soda dissout dans un verre à vin d'eau. Tremper un morceau d'ouate dans cette solution et le mettre dans la cavité; se rincer la bouche avec ce qui reste dans le verre.

Contre les verrues, employer de l'eau et du carbonate de soude, après avoir lavé les verrues, les laisser deux minutes sans les essuyer. Disparaissent en quelques jours.

Tout cela est excellent, seulement, il faut faire une sélection; tous les remèdes de bonne femme ne peuvent être acceptés en bloc, loin de là.

DIÈTE DE MALADES

REMARQUES—Sauf dans les cas extraordinaires, la chambre du malade devrait avoir de la lumière, du soleil tous les jours.

Ne laissez jamais de médicaments, solides ou liquides, découverts dans la chambre du malade, ou à la vue du malade.

En préparant des bananes pour un malade, au lieu de se servir de sucre et de crème, elles seront plus appétissants si on se sert du jus d'orange avec le sucre, à la place de la crème.

Quelques gouttes d'huile de lavande dans une tasse d'eau chaude fera disparaître toute odeur désagréable dans la chambre du malade.

Prenez du sable net et fin, faites-le bien sécher dans une bouilloire sur le poêle; faites un sac de flanelle, d'environ huit pouces carrés, emplissez de sable sec, cousez bien l'ouverture et couvrez de coton ou de toile. Ceci empêchera le sable de passer au travers et permettra aussi de faire chauffer le sac rapidement en le plaçant dans le fourneau ou sur le dessus du poêle. Une fois qu'on s'en sera servi, on ne voudra plus essayer de se réchauffer les mains ou les pieds avec une bouteille d'eau ou une brique chaude.

Alimentation des malades—Un grand médecin américain des temps modernes a dit: "On peut compter sur les doigts d'une main les médicaments communément employés par le praticien général."

De nos jours les médicaments sont administrés en moins grande quantité qu'autrefois. Le médecin moderne sait que le retour de la maladie à la santé est un processus naturel et donne des remèdes plutôt pour aider la nature que pour opérer la guérison. L'étude des aliments et de leurs effets sur l'organisme est d'importance égale à l'étude des médicaments.

La santé peut être définie: "Un esprit sain dans un corps sain."

Les conditions nécessaires à une bonne santé sont les suivantes:

1.—Une alimentation bien entendue.
2.—Une bonne préparation des aliments.
3.—Une quantité suffisante d'air et de soleil.
4.—Un entourage favorable.
5.—De l'exercice.
6.—Du repos.
7.—Du sommeil.
8.—Des bains.

On peut assurer avec raison que toutes les maladies sont amenées par des erreurs d'alimentation—soit que les principes aient été négligés, soit que les aliments aient été mal préparés. Une alimentation bien entendue devrait être donnée déjà à la naissance et être continuée pendant l'enfance, la jeunesse, l'âge mûr et la vieillesse. Les enfants sont plus sujets à tomber malades que les adultes; c'est pourquoi il est d'une grande importance de donner une attention particulière à leur nourriture et à tout ce qui les concerne.

L'alimentation d'une personne en bonne santé a déjà une grande importance, mais lorsqu'il s'agit d'un ou d'une malade, c'est alors que le choix et la préparation de la nourriture deviennent sérieux.

L'appétit qui, dans l'état de santé, peut être un bon guide, est tellement perverti dans la maladie qu'il n'est pas sage de suivre ses conseils. Il est préférable de s'en tenir aux avis du médecin qui étudie les symptômes si minutieusement qu'il peut déterminer ce qui est nécessaire au cas particulier.

Les points importants à considérer dans la nourriture des malades sont les suivants:

1.—Faire appel au sens de la vue.
2.—Faire appel au sens du goût.
3.—Considération de la température.
4.—La digestibilité.
5.—La valeur nutritive.
6.—L'économie.

Le meilleur moyen de stimuler l'appétit est d'avoir des aliments de bonne qualité, bien préparés et servis d'une façon attrayante.

La manière dont un repas de malade est servi a une grande importance et l'attention donnée à tous les petits détails du service n'est jamais superflue. La digestion est grandement influencée par le goût. Des aliments de digestion facile par eux-mêmes peuvent devenir indigestes s'ils répugnent au malade.

Quand à la digestibilité des aliments toute personne ayant soin des malades devront apprendre à connaître la classification des aliments leur valeur en énergie et leur digestibilité pour être à même de déterminer et de régler les rations nécessaires au malade.

Pour ce qui concerne l'économie, en temps de maladie, elle ne devrait être considérée que dans les cas d'absolue nécessité. Lorsqu'il est possible de le faire, il faut pourvoir à tous les besoins d'un patient. Même dans les familles aux revenus modestes, il y a toujours moyen de se priver de choses superflues pour subvenir aux exigences amenées par la maladie et pour donner à celui qui souffre tout le confort possible.

Mais le confort matériel n'apporterait au pauvre malade que bien peu de soulagement s'il n'était aidé et soutenu par le confort moral qui, lui, est fait de douceur, de patience, de fermeté, de charité de la part de la personne qui le soigne. Si elle sait joindre à ces belles qualités l'ordre l'exactitude, la fidélité à remplir les ordonnances du médecin, le malade aura confiance en elle et avoir cette confiance, c'est être sur le chemin de la guérison.

Aliments à éviter

Nous donnons ici les aliments à éviter dans certains cas:—

Indigestion—Evitez les aliments riches, comme le bacon, le jambon, le porc, le veau et le mouton gras. Mangez des patates et des choux modérément. Pas de conserves vinaigrées, ou aliments très assaisonnés.

Bile—Beaucoup d'exercice. Evitez les fruits crus, les aliments gras et l'alcool. Que les repas soient légers pendant quelques jours.

Aigreurs—Voyez à ce que les intestins fonctionnent. Prenez des aliments légers, comme le poisson, les oeufs et les légumes bien cuits. Evitez le boeuf, le porc, le bacon, la pâtisserie riche ou les soupes bien assaisonnées.

Rhumatisme—Evitez le potage, les légumes contenant de l'amidon, comme les patates, la moutarde, le poivre et tous les condiments, les viandes lourdes comme le boeuf et le porc. Buvez beaucoup d'eau froide et prenez de l'exercice modérément.

Boissons et breuvages—Toutes les proportions des recettes qui suivent ne sont données que pour une personne; il faudrait donc les doubler ou les tripler, s'il y avait lieu.

Eau de riz—Eau d'orge perlé—Détail: 2 cuillerées à table de riz, 3 tasses d'eau froide, lait ou crème, 1 pincée de sel.

Placez le riz dans une petite passoire et faire couler de l'eau fraîche dessus. Le faire tremper dans l'eau froide 30 minutes, puis le faire bouililr lentement dans la même eau jusqu'à ce que le riz soit tendre; le passer, assaisonner cette eau avec une pincée de sel, si elle est trop épaisse la diluer avec un peu d'eau bouillante. Servir avec lait ou crème au goût ou du sucre et quelques gouttes de jus de citron. Si l'on emploie de l'orge, 2 cuillerées à table, le faire tremper 4 heures dans 1 pinte d'eau.

Eau albumineuse, avec extrait de viande—Détail: 1 blanc d'oeuf, ¼ de cuillerée à thé d'extrait de viande, ¼ tasse d'eau bouillante, 1 pincée de sel, 1 pincée de céleri.

Faire dissoudre l'extrait de viande dans l'eau bouillante; battre légèrement le blanc d'oeuf à l'aide d'une fourchette d'argent, verser graduellement dessus le liquide chaud. Assaisonner et servir.

Eau de pommes—Détail: 1 grosse pomme sûre, sucrée, ½ tasse d'eau bouillante, jus de citron.

Essuyer la pomme, enlever le coeur, la mettre dans un petit plat à gratin, remplir la cavité avec du sucre et la faire cuire au four avec assez d'eau pour empêcher qu'elle ne brûle. Lorsqu'elle est cuite la passer au tamis, ajouter l'eau bouillante et laisser reposer 20 minutes, passer cette eau à travers un linge fin, ajouter du jus de citron au goût et servir.

Sirop pour breuvages—Détail: ¾ tasse de sucre, ¾ tasse d'eau bouillante, faire bouillir 12 minutes, après que le sucre est dissout, faire refroidir et mettre en bouteille.

Limonade aux oeufs—Détail: 1 oeuf, 1 cuillerée à table de sucre en poudre, ¼ de tasse d'eau froide, 2 cuillerées à table de jus de citron, 2 cuillerée à table de sherry, 2 cuillerées à table de glace pilée.

Limonade à la graine de lin—Détail: 2 cuillerées à table de lin, 2 tasses d'eau bouillante, 2 cuillerées à table de jus de citron, sirop.

Laver la graine de lin, la couvrir avec l'eau bouillante et laisser mijoter 1 heure. La passer à travers une passoire fine, ajouter le jus de citron et le sirop nécessaire. Servir chaud ou froid. Souvent employée pour les maladies de reins, également bonne pour la gorge et les bronches.

Thé de boeuf—Prenez 2 livres de boeuf dans la ronde; ôtez tous les petits morceaux de gras, faites griller sur un feu vif pendant quatre minutes en tournant constamment. Coupez par morceaux d'un pouce carré, battez plusieurs fois chaque morceau, puis extrayez-en le jus dans un pressoir pour la viande. Mettez ce jus dans des tasses bien chaudes. Assaisonnez au goût et servez tout de suite.

Bouillon de poulet—Otez la peau et coupez les jointures du poulet, enlevez tout le gras, cassez les os et mettez dans une casserole, verser l'eau dessus. Laissez reposer une heure, puis faites bouillir tranquillement pendant trois heures. Coulez le bouillon, faites-le refroidir, dégraissez-le, assaisonnez au goût. Vous pouvez le servir chaud ou froid.

CEREALES

Gruau d'avoine—Détail: ⅓ de tasse de farine d'avoine roulée, ¾ de cuillerée à thé de sel.

Faire bouillir l'eau avec le sel, y verser en pluie la farine d'avoine, faire jeter quelques bouillons, mettre la casserole au bain-marie et cuire 40 minutes à 1 heure. Servir chaud avec le sucre et la crème.

Gruau de farine de blé—Détail: ¼ de tasse de farine de blé, 1 tasse d'eau bouillante, ¼ de cuillerée à thé de sel. Procédez de la même manière que pour le gruau d'avoine.

Gruau d'avoine pour boire—Détail: 1 cuillerée à table de farine d'avoine, 2 tasses de lait ou d'eau, 1 pincée de sel, ¾ de tasse d'eau froide, sucre au goût.

Faire chauffer le lait ou l'eau avec le sel, lui ajouter, en tournant toujours, la farine délayée dans ¼ de tasse d'eau froide; faire bouillir 10 minutes, veiller à ce que le gruau ne s'attache pas. Servir avec du sucre au goût.

Le gruau, quand il est bien préparé, doit être un peu plus épais que la crème, et absolument exempt de morceaux.

LA TOILETTE

Eau de toilette—Hygiénique et de parfum agréable, l'eau de toilette, composée d'après les données ci-après, blanchit la peau: Mélangez ½ once de borax, le jus de deux citrons, quelques gouttes d'essence de violette et d'héliotrope, et la quantité d'alcool suffisante pour compléter une chopine. La recette est, on le voit, simple et facile à employer, et n'est pas bien coûteuse.

Contre la transpiration des pieds—Introduire un peu de tanin dans les bas et chaussures. Au bout de quelques jours, graduellement, et sans danger pour la santé, la peau se resserera et on verra la transpiration s'atténuer et la mauvaise odeur disparaître. Il est dangereux d'arrêter brusquement la transpiration des pieds.

Hygiène de la chevelure—Les cheveux doivent, comme les dents. être l'objet de soins constants. Rien n'est plus contraire à la santé des cheveux que les coiffures lourdes et chaudes; les personnes qui veulent conserver leurs cheveux ne doivent donc porter ni bonnets pendant la nuit, ni calottes pendant le jour. D'ailleurs, l'usage de ces coiffures prédispose aux rhumes. Chaque fois que cela sera possible, les cheveux seront tenus courts; ils seront chaque jour peignés et brossés, mais on repoussera l'usage du peigne fin qui irrite le cuir chevelu. Les peignes et les brosses seront fréquemment nettoyés, à l'eau additionnée d'un peu d'acide phénique. De temps en temps, on fera une friction avec un liquide à base d'alcool à 45 degrés, additionné de quelques goutes d'ammoniaque, et qu'on aromatise de 5 à 6 gouttes d'essence de géranium, de rose ou de lavande.

Le soin des cheveux—Pour vous assurer une bonne chevelure, observez les règles suivantes:

Les cheveux doivent être tenus propres, être peignés régulièrement et brossés vigoureusement.

Evitez les couleurs, teintures, et servez-vous toujours d'une bonne brosse. Pour garder les soies raides et solides, lavez la brosse dans de l'eau tiède contenant quelques gouttes d'ammoniaque. Suspendez, pour faire sécher, dans un endroit chaud.

Pour en faire la toilette, employez la brillantine. Elle conserve les cheveux mous et aide leur croissance. Faites-la en faisant bouillir une once de graines de coing dans 1½ chopine d'eau jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié. Coulez et mettez en bouteille. Parfumez avec l'essence désirée.

Lavez les cheveux de temps à autre avec une bonne préparation. En voici une: Versez une pinte d'eau bouillante sur une poignée de romarin; ajoutez un morceau d'ammoniaque de la grosseur d'une noix. Laissez reposer pour refroidir; quand elle sera coulée, elle sera prête à employer.

Les pellicules, à la longue ruinent les plus belles chevelures. On peut s'en débarrasser en mettant, chaque soir, de l'huile d'amandes sur les cheveux. Frictionnez bien, et, le lendemain matin, rincez les cheveux avec du savon et de l'eau. La brillantine contribue aussi à empêcher les pellicules.

Eau contre la chute des cheveux—Voici deux recettes qui donnent de bons résultats contre la chute des cheveux:

1—Frictions sur la tête avec liniment formé de:

Huile d'amandes douces, ⅔ d'once et très peu d'Iodure de potassium.

2—Mêmes frictions avec une solution formée d'alcool à 60 degrés contenant très peu de teinture de cantharides.

Pâte pour blanchir et adoucir les mains—On peut se servir de la pâte d'amandes.

Mais nous conseillons d'employer le procédé suivant.

Faire cuire à l'eau quelques pommes de terre blanches et farineuses, les peler, puis les écraser et délayer la farine ainsi obtenue dans de l'eau additionnée de lait.

Nettoyage des mains—Lorsque vous aurez touché des substances fortement odorantes, lavez-vous les mains avec de l'eau de moutarde pour faire disparaître toute odeur.

Pour dissiper l'odeur d'ail et d'oignon—Si le café ne suffit pas, mâchez du persil pendant quelques minutes et avalez-le. Un remède encore plus sûr est de manger des fèves crues.

L'haleine fétide—Café torréfié, ½ once; sucre, ½ once; charbon végétal, ½ once; vanille, ¼ once.

Pulvérisez finement au mortier chacune de ces substances, puis mélangez-les et triturez avec une quantité suffisante de mucilage de gomme arabique, pour former une pâte épaisse. Divisez en pastilles d'un gr. environ et laissez sécher.

Dentifrice désinfectant—Faites fondre 24 gr. de sel marin dans 125 gr. d'eau-de-vie et 125 gr. d'eau de menthe. Tenir en flacon bien bouché.

Recettes contre les taches de rousseur—Prendre l'écume chaude qui se trouve dans le tamis au moment de la traite des vaches et s'en laver le visage et laisser sécher. Ne se laver la figure que le lendemain.

Se laver la figure avec de l'eau de pluie dans laquelle on a fait bouillir une poignée de cendres de bois.

Savon très adoucissant—Faites fondre à feu doux, avec une minime quantité d'eau, du bon savon ordinaire et ajoutez peu à peu, et en malaxant, un tiers d'amidon en poudre. Lorsque le mélange est parfait, pétrissez cette pâte sur un marbre avec une quantité d'amidon égale à la première et quelques gouttes d'essence parfumée. Divisez la pâte, mettez dans des moules de ferblanc et laissez sécher le temps voulu.

Ecorces d'oranges—Mises dans le récipient qui contient l'eau de violette, elles communiquent à cette eau un parfum agréable et la rendent favorable à la fraîcheur de la peau. Desséchées au four, elles sont d'excellents allume-feux en hiver. Enfin, avec le zeste seul, macéré dans de l'eau-de-vie ou du cognac, on fait une liqueur agréable.

Nettoyage des gants—Faites une pâte en mélangeant ½ once d'eau de javelle, 5

onces de poudre de savon et 5 onces d'eau. Cette pâte, mise en flacon, servira à enduire le morceau de flanelle dont les gants seront frottés jusqu'à complet nettoyage. On essuie avec une flanelle sèche.

Nettoyage des plumes blanches—Plongez les plumes d'autruche et les boas dans une eau chaude très chargée de savon blanc, où on les laisse quelques heures. Une deuxième fois, cette opération est faite avec une eau de savon nouvelle, également chaude.

Ensuite aura lieu un lavage à grande eau. Les plumes égouttées seront soumises à l'action des vapeurs de soufre, puis secouées et séchées. Pour les refriser, on les promène au-dessus d'un feu de charbon de bois.

Taches de mouches—Frottez simplement l'étoffe de couleur claire. Si ce moyen est insuffisant, humectez les taches avec de l'alcool ou de l'éther et frottez doucement avec un morceau de flanelle blanche jusqu'à disparition.

Nettoyage des voilettes blanches—Lavez bien la voilette avec de l'eau additionnée de savon blanc, puis passez-la dans une eau additionnée d'un peu de bleu de blanchisseuse. Empesez et battez entre les deux mains.

Pour nettoyer les cols en celluloïde—Lorsque le savon est impuissant à nettoyer les taches de transpiration, de rouille, etc., produites sur le celluloïde, on pourra employer le procédé suivant: prendre un chiffon de flanelle et le mouiller d'ammoniaque étendue d'eau; frotter l'objet à nettoyer dont les taches disparaîtront vite.

Pour laver les toiles cirées—Employez simplement de l'eau chaude, ou de l'eau et du lait, jamais de brosse ni de savon. Lavez avec une flanelle propre, sur un aussi large espace que possible. Essuyez en frottant avec force au moyen de flanelle sèche ou d'un chiffon de laine grossière.

Pour nettoyer tapis et carpettes—Pour remettre en bon état une carpette qui a été lavée fréquemment, faites chauffer de l'huile douce, trempez une flanelle dans cette huile, frottez-en avec force la surface du tapis, afin qu'il reprenne toute sa souplesse.

Pour l'entretien des tapis et des carpettes de linoléum ou de toile cirée, il est indispensable d'employer des morceaux de laine, drap ou flanelle, ou quelque pièce tricotée usée et très douce.

Pour empêcher les mites d'attaquer le feutre à l'intérieur du piano, suspendez-y un petit sac de mousseline contenant environ 10 centins de gomme camphrée. L'huile de cèdre est également bonne. Plongez une plume ou une petite brosse dans l'huile et touchez-en les autres parties de feutre ou de lainage à vue.

Vêtements caoutchoutés—Pour assouplir les vêtements caoutchoutés qui ont été longtemps sans usage, plongez-les dans de l'eau de pluie additionnée de 2 p.c. d'ammoniaque ordinaire, et après un séjour plus ou moins prolongé, faites-les sécher à l'air. Pour enlever les taches blanchâtres qui persistent après l'enlèvement de la boue, faites une application de vinaigre qui suffira pour rendre à la couleur son aspect primitif.

Taches d'huile sur la soie—Si la tache est ancienne, on la rafraîchira en y ajoutant une nouvelle goutte d'huile et on laissera l'étoffe s'imbiber pendant quelques heures, puis on lavera avec une flanelle et de l'essence de térébenthine. Si la tache est récente, cela n'en ira que mieux. Un mélange de 125 gr. de térébenthine et de 15 gr. d'éther sulfurique est préférable encore à l'essence de térébenthine pure.

Blanchissage du linge fin—Le linge fin, tel que chemises, jupons, cols, manches, etc., ne doit pas être soumis à l'action de la lessive; on doit seulement le faire bouillir plus ou moins dans de l'eau et du savon blanc, puis le savonner avec ce même savon.

Pour faire de l'empois qui ne colle pas, brassez une pincée de borax dans de l'eau bouillante et ajoutez à l'empois quelques gouttes de bleu.

La brosse à habits—Employez pour vos vêtements une vulgaire brosse de chiendent qui les débarrassera fort bien de la poussière sans les user; elle-même, par exemple, s'usera et demandera à être remplacée de temps à autre.

LA SALLE DE COUTURE

Un bouchon de liège est un expédient simple quand on a besoin d'un étui pour les ciseaux.

Si, quand vous lisez ou cousez à la lampe, vous mettez une feuille de papier blanc sous la lampe, une lumière bien plus forte se répandra dans toute la pièce.

Pour faire un ourlet sur une nappe, retirez l'aiguille de votre machine à coudre, et faites passer l'étoffe par l'instrument à ourler le plus étroit.

Ayez toujours un morceau de papier de verre dans le tiroir de votre machine pour les aiguilles rudes ou émoussées; une lime adoucira aussi promptement une aiguille ou une patte de verre (ou un morceau de verre), en les ouvrant et les fermant vite, comme si on essayait de couper le verre.

Faites bouillir les formes de boutons avant de les couvrir de tissu lavable. Ceci empêchera de sortir les couleurs qu'elles ont et évitera l'ennui de les recouvrir chaque fois que la robe est lavée.

Quand votre machine à coudre est dure et qu'elle a besoin d'être huilée et nettoyée, mettez de l'huile de charbon dans votre burette à l'huile, et huilez toutes les parties mobiles que vous pouvez atteindre; puis cousez vivement, en vous servant d'un morceau de linge inutile, pour distribuer l'huile. Prenez un linge doux qui ne laissera pas d'effilures (une vieille peau de chamois ou une éponge sont préférables) et essuyez tout le surplus d'huile. Vous serez surpris de constater que votre machine va beaucoup mieux. Quand elle a besoin d'être huilée de nouveau, servez-vous d'une bonne huile à machine à coudre comme avant.

TABLE DES MATIÈRES

RECETTES

ENCYCLOPEDIE DOMESTIQUE

